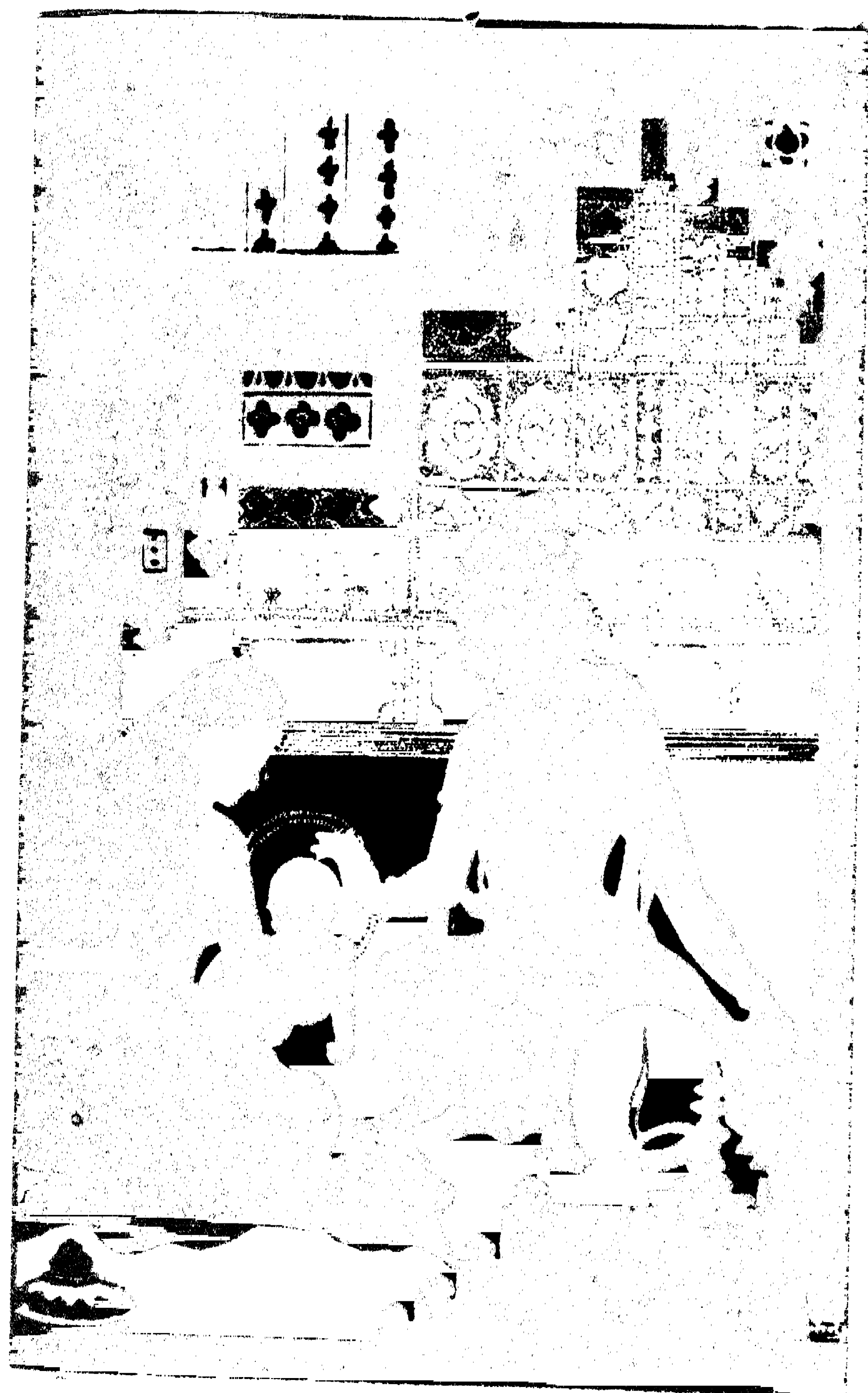


Bhavsar. Ramanlal Vanmalidas



સંતતિના સફળ સર્જનનું માર્ગદર્શન કરાવતું અને જનની બનતા પહેલાં અને જનની બન્યા પછીનું બહેનો માટેનું માહિતીપૂર્ણ સર્વાંગસુંદર સંસાર ઉપયોગી પ્રકાશન

પહેલું પારણું

પોણોસો ઉપરાંત ત્રિરંગી બે રંગી અને એક રંગી ચિત્રો સહિત

[ભાગ ૧-૨ સાથે]

ભાગ ૧ લો : કર્તા

મધુકર રાંદેરિયા એમ. એ.

ભાગ ૨ જો : કર્તા

એક અનુભવી ડૉક્ટર

: પ્રકાશક :

એન. એમ. ઠક્કરની કંપની

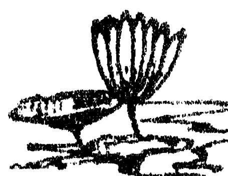
બુકસેલર્સ : પબ્લીશર્સ

૧૪૦ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : મુંબઇ ૨

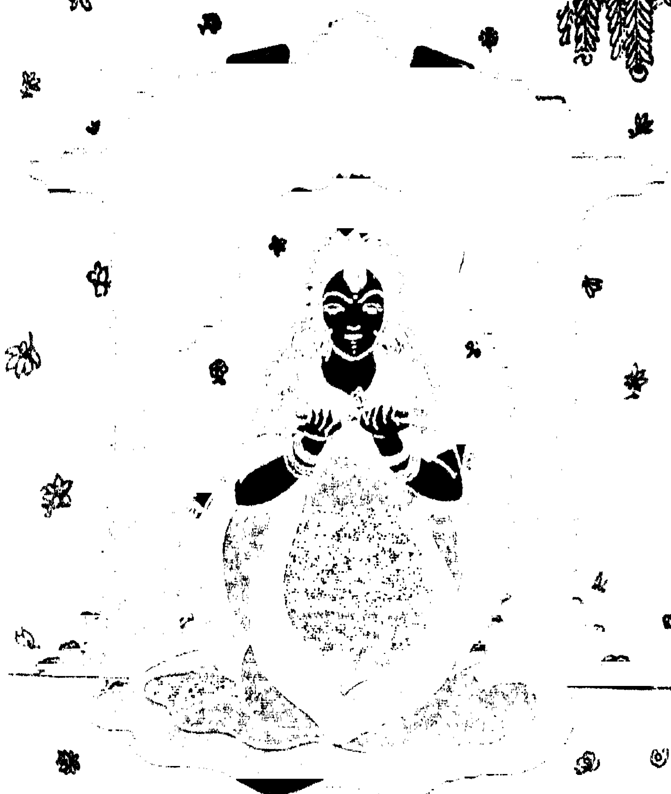
આભાર દર્શન

આ પુસ્તકને કલામય સ્વરૂપ આપવામાં શ્રી. કનુ દેસાઈ, શ્રી. ભદ્રાબ્હેન દેસાઈ, શ્રી. નયનકુમાર સોની, શ્રી. નલિની બ્હેન — આ ચિત્રકાર મિત્રોએ જે સહકાર આપ્યો છે તે માટે તે મિત્રોના તેમજ કલામય મુદ્રણ કાર્ય માટે શ્રી. રામદાસ ઈ. પટેલ (રજની પ્રિન્ટરી) ના તેમજ નલિની પ્રિન્ટરીના તથા ગ્રન્થકર્તાના અમો આભારી છીએ.

પ્રકાશક



મુદ્રક : ભાગ ૧ લો રામદાસ ઈશ્વરદાસ પટેલ : રજની પ્રિન્ટરી : ૧૪૯, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : મુંબઈ ૨ : ભાગ ૨ જો : ચતુરભાઈ શનાભાઈ પટેલ : મહેન્દ્ર મુદ્રણાલય : શાક મારકેટ પાસે : અમદાવાદ



શ્રી .... ને

.... ના શુભ પ્રસંગે

સપ્રેમ ભેટ

....

તરફથી

તા. ....

આ પુસ્તકની રચના શા માટે ?



આ પુસ્તક લખવાનું કારણ હું આજે પ્રગટ કરૂં છું. વાંચીને તમે આશ્ચર્ય પામશો. પરંતુ જે સાચું છે તે કહ્યા સિવાય હવે ચાલે એમ નથી.

મારી વહાલસોઈ પત્નીને મહિના રહ્યા, અમારા આનંદનો પાર નહોતો. બાલકનાં દર્શનની તમન્ના સૌ કોઈને થાય એ સ્વાભાવિક જ છે. અમને પણ એ તમન્ના થઈ આવી, પણ અમારો એ આનંદ નિરર્થક નીવડ્યો. દાયણની અજ્ઞાનતાને લઈને, તેની બેકાળજીભરી માવજતને લઈને મારૂં પહેલા પારણાનું બાળક હતું ન હતું થઇ ગયું. ઘરમાં પહેલું પારણું બાંધવાની જે હોંશ અમને દંપતીને હતી તે ધૂળમાં મળી ગઇ. અમારા શોકનો પાર ન રહ્યો.

મારા મનમાં એક વિચાર ઉદ્ભવ્યો. મારૂં જે અનિષ્ટ થયું છે તેવું બીજા કોઇનું ન થાય અને આપણા લોકોને એ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન મળે તે માટે પ્રસૂતિને અંગેનું એક પુસ્તક લખવાનો મેં નિર્ણય કર્યો.

એ બાદ કારણવશાત એક ગૃહસ્થને ત્યાં મારે જવાનું થયું. વાતમાં વાત નીકળતાં મેં તેમને પુસ્તક રચવા વિષેનો મારો ઇરાદો જણાવ્યો. મારી વાત સાંભળતાં જ તેઓ ઉત્સાહમાં આવી ગયા અને તેમણે મારા એ વિચારને વધાવી લીધો. તેમણે કહ્યું :–'તમારો આ વિચાર ઉત્તમ છે. આપણા દેશની બહેનોને એનાથી જરૂર લાભ થશે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેવી રીતે રાખવી જરૂરની છે, પ્રસવને સમયે શું શું કરવું જોઇએ કે જેથી પ્રસૂતા કષ્ટાય નહિ અને તેની સુવાવડ સરળ બને,

છોકરું આવ્યા પછી તેને કેવા નિયમથી રાખવું જોઈએ. તેની માવજત વગેરે બધું જો સરળ ભાષામાં તમે લખશો તો દેશને અત્યન્ત ફાયદો થશે એ નક્કી જ છે. સ્ત્રીઓ એ પુસ્તક વાંચી પોતાની મેળે જ દાયણનું કામ કરી શકશે.'

તેમની આ સૂચનાએ મારા મનમાં વધુ ઉત્સાહ પૂર્યો. મેં એ કામ ઉપાડી લીધું. પુસ્તક એકવાર વાંચતાં જ યાદ રહી જાય તે માટે તેને સરળ રીતે અને વાતચીતના રૂપમાં જ લખવાનું નક્કી કર્યું.

અનુભવી દાયણના અભાવને લઈને તથા આ વિષયની આપણી બહેનોની અજ્ઞાનતાને લીધે અને પુરુષોની આ વિષય પરત્વેની બેદરકારીને અંગે આપણી પ્રસૂતિઓને તરેહ-વાર વેદના ભોગવવી પડે છે-તે રીબાય છે-કુટાય છે અને ઘણીવાર તો મરણને શરણ પણ થઈ જાય છે. એટલે સ્ત્રીઓ પોતે જ જો આ શીખી જાય તો તેઓ પોતાનું જ જીવન નહિ પણ બીજાઓનું જીવન પણ સુધારી શકે. સ્ત્રીઓ પોતે જ દાયણ બને એ આ પુસ્તકનો હેતુ છે, અને એ સાર્થક થશે તો હું મારો શ્રમ સફળ થયો માનીશ.

એક અનુભવી ડૉકટર



એક અભિપ્રાય

ગ્રંથકર્તાએ આ પુસ્તકની રચના કરી એક પરોપકારી કામ કર્યું છે. તેમનું પ્રસ્તુત પુસ્તક કે જેમાં તેમણે ગર્ભવતી સ્ત્રીની માવજતથી માંડીને એ બધા વિષયની ચિકિત્સા-ઔષધાદિનો ઉપયોગ તથા એને લગતી માહિતીઓની સમજ એવી તો સરળ રીતે અને વળી વાતચીતના રૂપમાં આપી છે કે જેથી ભણેલી કે ન ભણેલી સ્ત્રીઓ એનું પદ્ધતિસરનું જ્ઞાન મેળવ્યા વગર પણ તે સમજી શકે. એવી કોઇ પણ વાત નથી કે જે સામાન્ય વગર ભણેલી સ્ત્રીથી સમજી ન શકાય. સમજવાને માટે મુશ્કેલ હોય તેવા ચિકિત્સા શાસ્ત્રને લખતાં ગ્રંથોને આવા સ્પષ્ટ ખુલાસા સહિત, સરળ અને હસી જાય તેવી શૈલીએ લખવાની જેનામાં આવડત હોય તે જરૂર એ વિષયમાં કુશળ અને કાબેલ હોય એ સમજી શકાય તેવું છે. ગ્રંથકર્તા ડૉકટર એક પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક અને પ્રવિણ વૈદરાજ છે. એટલે જ તેઓ આ પુસ્તકને ખૂબીપૂર્વક રજૂ કરી શક્યા છે.

બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારે અને બચ્ચું આવ્યા પછી બાળકનું લાલન પાલન કેવી રીતે થવું જોઇએ તે આ પુસ્તકમાં સરસ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે. નિયમ મુજબ લાલન પાલન ન થયાથી ઘણાં બાળકોનાં શરીર દુર્બળ અને રોગિષ્ઠ થઇ જાય છે એ જાહેર વાત છે. આ મહાઅનિષ્ટનો અટકાવ આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલા નિયમોનું પાલન કર્યાથી થઇ શકે તેમ છે. જેમ પંચાંગ દરેક ઘરમાં હોય છે, દરેકને તેની જરૂર જણાય છે તેવીજ રીતે આ પુસ્તકને પણ દરેક ઘરમાં રાખવાની પ્રથમ જરૂર છે એમ મારૂં માનવું છે.



અનુક્રમ

પહેલું પારણું ભાગ ૧ લો



પહેલું પારણું ભાગ ૨ જો

પ્રકરણ ૧ લું

પ્રકરણ ૨ જું

પ્રકરણ ૩ જું

પ્રકરણ ૪ થું



પહેલું પારણું ભાગ ૧ લો





માતાની નિત્યસંગાથી નોંધપોથી



ખોળાનો ખૂંદનાર દો ને રન્નાદે !
વાંઝિયા મહેણાં તે માડી દોહ્યલાં;
જગલીનો પાડનાર દો ને રન્નાદે !
વાંઝિયા મહેણાં તે માડી દોહ્યલાં.



મધુકર રાંદેરિયા એમ. એ.
મુંબઈ

જગતનો સર્વોત્તમ ઉપહાર એટલે
તન્દુરસ્ત આનંદી બાળક

બાળક: ચૈતન્યના ફૂવારા





પ્રભુહીન માનવપુરીમાં,
અમૃતપુરીથી ઊતરેલા
બાળક છે પ્રભુના ફિરસ્તા.
બાળક ચૈતન્યના ફૂવારા છે.
જ લ ભા રે ઢ ળ તી
આષાઢની વાદળી છે.
માનવજાતનો અમૂલખ
કોષ છે.
પ્રેરણા છે, પ્રકાશ છે,
પ્રેમ છે.

ઘરઘરના અમૃત દીવડા છે.
સ્વર્ગ એ કલ્પના છે.
બાળકોથી કિલ્લોલતાં ઘર
પૃથ્વી પરનાં સાચાં સ્વર્ગ છે.





આજનો બાળક: આવતીકાલની પેઢી-ઓનો પિતા:



યૌવનકાલના દાંપત્યપ્રેમનું સંભારણું એટલે બાળક.

*

જીવનના ફૂલબાગનો સૌથી સોહામણો રોપ: બાળક.

*

બાળક: વાંઝિયામહેણું ટાળનાર પ્રભુ પ્રસાદી.

*

ખોળાના ખૂંદનારની ઝંખના કઇ સ્ત્રીને નથી થઇ?

*

સ્ત્રીત્વની પરમ સાધના માતૃત્વની પ્રાપ્તિમાં છે.

*

'એ ગૃહ નથી પણ સ્વર્ગ છે, જ્યાં બાલકો કલરવ કરે.'

*

આવતીકાલનાં બાળકો એટલે મનુકુલની અમર આશા.

*

'મા' એ એકાક્ષરી શબ્દ જગતનો શાંતિમંત્ર છે.

*

આજનો બાળક આવતીકાલની પેઢીઓનો પિતા છે.

પત્ની એકતારો છે, પતિ નખલી છે, બાળક મધુર ગીત છે.

*

ધરિત્રીની જડતામાં ચેતનની સરવાણી એટલે બાળક.

*

બાળકના સ્મિતમાં ગુલાબ મોગરાની સુગંધ ભરી છે.

*

બાળકની બોલીમાં ઝરણાંનો કલરવ ભર્યો છે.

*

બાળક એટલે સુંદરતાનું પ્રતીક, ને નિત્ય આનંદ.

*

માતાનો આદર્શ છે ભરતની 'શકુંતલા' લવકુશની સીતા,

*

રન્નાદે પાસે બાળક યાચતી સ્ત્રી જીવંત કરુણા છે.

*

પતિપત્ની વચ્ચે પ્રેમ અને શ્રધ્ધા, સંસારનો પાયો છે.

*

બાળકના શરીરની ધૂળથી મલિન થનાર જ ધન્ય છે.

*

સો મૂર્ખ પુત્રો કરતાં એક ગુણવાન પુત્ર વધુ સારો.

*

યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે રમન્તે તત્ર દેવતા:

*

એક સુલક્ષણી માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.

*

બાળક એટલે માનવતાને સંજીવની છાંટતો અમૃત ઝરો.

*

શરીર સમર્પી શરીર સર્જનારી મા ભવ્ય સર્જનહારી છે.

*

જગતે નિર્દોષતાને ફૂલમાં ને બાળકમાં સંઘરી છે.

*

કૃષ્ણ માટે વલવલતી જશોદા માતૃત્વનો આદર્શ છે.

*

જ્યાં પતિપત્ની વચ્ચે એકરાગ નથી ત્યાં બાળક ઉપાધિ છે

*

માતાનો ધર્મ છે: આદર્શ બાળકમાંથી આદર્શ મનુષ્ય ઘડવાનો.

*

બાળકનો મહિમા મહાન છે; માતાનો એથી યે મહાન છે.

*

પરમાત્માનું સુંદર સ્વરૂપ બાળકની બોલીમાં વસેલું છે.

*

ધ્રુવ પ્રહ્લાદ જેવાં બાળકો અવતારવાનું ભાગ્ય માનું છે.

*

માતાના અંગમાંથી ઉદ્‌ભવતો પુત્ર, પુત્રરૂપે માતા-
નું જ રૂપ છે.

*

સ્ત્રી વિનાનો પુરુષ, પુરુષ વિનાની સ્ત્રી બે
અડધિયાં છે.

*

પતીપત્નીના હૃદયની એકતામાંથી બાળકની આનંદ-
ગ્રંથી બંધાય છે.

*

સારી રીતે જન્મવું એ માણસજાતનું સૌથી મોટું
સુખ છે.

*

મહાન મનુષ્યોનાં જીવનની પ્રેરણા એમની માતા
હોય છે.

*

આદમ ને ઇવની ભૂલમાંથી જગતનું કલ્યાણ કેમ
ન થાય ?

*

સુંદર બાળકને માટે સ્થૂળ સમૃદ્ધિ ખરીદનાર કોઇ
અભાગી હશે ?

*

પગલીનો પાડનાર દો ને રન્નાદે, વાંઝિયા મહેણાં
માડી દોહ્યલાં.

*

પ્રભુના પયગામ્બર

આજનું બાલક એ આવતી કાલની પ્રજા છે. દરેક બાલક ભવિષ્યનો નાગરિક છે. આખા રાષ્ટ્રના ઘડતરની જવાબદારી એક દિવસ એને માથે આવવાની હોય છે. એક મહાન અંગ્રેજી કવિએ કહ્યું છે કે આજનો બાલક આવતી કાલનો પ્રજાસર્જક છે. એટલે જ બાલકના પોતાના સમગ્ર ઘડતર તરફ એના માબાપે એના જન્મથી જ એના પર પૂરતું લક્ષ આપવું જોઇએ. એના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અંગે યોગ્ય સંભાળ લેવી જોઇએ; કારણ કે બાલક એ માતા-પિતાના પ્રેમનું પ્રતીક છે, અમૂલ્ય ઝવેરાત છે; એમનાં સુખની અને જગતના ભાવિ કલ્યાણની અતૂટ સાંકળ છે. પતિ અને પત્નીના દામ્પત્યને અજવાળનાર બાલક અમૃતમય દીપક છે; અને તેથી જ માબાપનો સંતાન તરફના પ્યારનો અને વાત્સલ્યનો ભાવ સદાય અખંડ રહે છે. કોઇ માતા

કે કોઇ પિતા કદી પોતાના બાલક પ્રત્યે સ્નેહ દર્શાવતાં થાકતો નથી કે કંટાળતો નથી; એ તો બાલકને સદાય વહાલ કરવામાં જ પોતાના જીવનનો આનંદ ને સાર્થકતા સમજે છે.

પરંતુ આવા બાલકની માવજત અને ઉછેરનો પ્રશ્ન તેથી જ વધુ ગંભીર છે. એ વસ્તુ તરફ કોઇ પણ માબાપ કદી પણ દુર્લક્ષ કરી શકે નહિ કે બેદરકાર રહી શકે નહિ. અને છતાં આપણે જોઇએ છીએ કે બધાં માબાપો આ વસ્તુ પૂરેપૂરી સમજતાં નથી કે પૂરેપૂરી પોતાના આચરણમાં મૂકતાં નથી.

બાલકના જીવનનાં પહેલાં સાત વર્ષોમાં એના ઉછેર તરફ, એની માવજત તરફ ખૂબ કાળજી-ભર્યું ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. એના દરેક કાર્ય તરફ ને એના ઘડતર તરફ સતત જાગ્રત રહેવું જોઇએ. બાળકોનું ભવિષ્ય માતાઓના હાથમાં છે; એને અંગેની જવાબદારી અને શક્યતાઓ એમણે સંપૂર્ણપણે સમજવી જોઇએ. પિતાએ, માતાના આ મહાન અને દુષ્કર કાર્યમાં સહાય અને સગવડ આપવાં જોઇએ. કારણ કે આ કાર્ય એ બેઉનાં સતત વ્હાલ અને આત્મભોગ સિવાય શક્ય નથી;

અને એ રસપૂર્વક અને લાગણીપૂર્વક કરવામાં આવે તો જ યોગ્ય સફળતા સાંપડે છે. એ પ્રયત્નોમાં એમણે એમના વહાલ ઉપરાંત બુદ્ધિ, શક્તિ અને સમયનો પણ વિનિયોગ કરવાનો હોય છે આમ બાલકને ઘડવાનું, બાલકને માનવી બનાવવાનું કાર્ય ધારીએ તેટલું સરળ નથી; માનીએ તેટલું સહેલું નથી. દરેક બાલકનો ઉછેર અને માવજત યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તે દરેક માબાપની ફરજ છે. તે માટે તેમણે સંપૂર્ણ તકેદાર રહેવું જોઇએ. તેમણે, બાળઉછેરને અંગે જરા પણ અજ્ઞાન કે આળસ સેવવાં પાલવે નહિ. દરેક બાળકનો પણ પોતાના માબાપ પાસે યોગ્ય ઉછેર માટેનો જન્મસિદ્ધ હક્ક હોય છે, અને એ હક્ક પરિપૂર્ણ કરવા દરેક માબાપે હમેશાં તત્પર રહેવું જોઇએ. એ તત્પરતા બાળઉછેરનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન સ્વાભાવિક રીતે જ જરૂરી બનાવે છે; એટલે કોઇ પણ દમ્પતી જ્યારે માતાપિતા બને ત્યારે બાલકનો ઉછેર કેમ કરવો ઘટે તેની માવજત ને તેનો વિકાસ કેમ થઇ શકે, કેમ થવો જોઇએ તે બાબતની સર્વ શક્યતાઓ વિચારી રાખે એ જરૂરી છે—આજે અને સદાકાળને માટે.

બાલકના જીવનની શરૂઆતમાં એના પર જે જે સંસ્કારો પડે છે તે તેના જીવનના અંત પર્યન્ત કાયમ રહે છે. નાની વયમાં રોપેલાં બીજો જીવનની પાછલી અવસ્થામાં પણ જીવંત જ હોય છે. એક કહેવત છે કે કુમળા છોડને જેમ વાળીએ તેમ વળે; તે મુજબ નાના બાળકને જે રીતે ઘડવા ઇચ્છીએ તે રીતે તેને ઘડી શકાય. તેનામાં જેવા સંસ્કારો, જેવી ટેવો ને જેવી વિશિષ્ટતાઓ વિક-સાવવી હોય તે નાનપણથી જ તેના મન પર, તેના હૃદય પર, તેના મગજ પર, તે વિષેની યોગ્ય છાયા પાડીને વિકસાવી શકાય. આ કાર્ય સરળ નથી. નાના બાલકોને ઉછેરવા માટે ગમે તેને ગમે તેમ સોંપી દેવામાં આથી જ જોખમ છે. સંસ્થાઓ કે આયાઓ કે એવા બાલ ઉછેરના કોઇ માર્ગનો આશરો ન લેતાં માબાપ પોતે જ પોતાના બાલકની સંભાળ લે તેમની પોતાની ઇચ્છા અનુસાર જ તેનો ઉછેર ને માવજત કરે તેમાં જ માબાપની શોભા છે. બાલક પ્રત્યેના તેમના કર્તવ્યની સિદ્ધિ છે, તેમની સાચા માનવ તરીકેની ફરજની સફળતા છે.

હિન્દુ સંસારમાં લગ્નનો પ્રથમ આદર્શ એ છે કે દમ્પતી વડે સમર્થ પ્રજાનું સર્જન થાય.

આપણી સ્મૃતિઓ, બ્રાહ્મણો, સૂત્રો વગેરે અનેક સ્થળે આ વસ્તુ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે એટલે આવા ધર્મકાર્યમાં સાથે જોડાનાર બે વિજાતીય વ્યક્તિઓએ પોતાના શરીર, મન, હૃદય અને સમગ્ર ચિત્તંત્રની એકતા સાધી લેવી જોઇએ. જેટલાં એમનાં શરીર નીરોગી હશે તેટલી તેમની પ્રજા વીર્યવંતી બનશે. જેટલાં એમનાં હૃદય ને મન વિશુદ્ધ હશે એટલી એમની ભાવિ પ્રજા ભાવનાશીલ, આદર્શ અને સત્ત્વશાલી નીવડશે. જ્યાં આ વસ્તુઓનો મેળ નહિ મળતો હોય ત્યાં લગ્નજીવન એ માત્ર વિડંબના છે, ઢોંગ છે; એ સાંસારિક વ્યવહાર માત્ર છે, એવા જીવનમાં માતા બનતી સ્ત્રીની વેદના અને આત્મભોગ અર્થહીન છે, નિષ્ફળ છે, અને એ રીતે જન્મેલો બાળક માબાપને અને રાષ્ટ્રને ભારરૂપ છે. રાષ્ટ્રની ચડતી કે પડતીનો આધાર એનાં બાલકોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ પર અવલંબે છે. આ બાલકોનો ઉછેર લાંબા સમય સુધી ચાલે છે. યુવાન વયે પહોંચતા સુધીનો સમય એમના સંપૂર્ણ વિકાસને અંગે જરૂરી થઇ પડે છે. આ સમયમાં એમના ઘડતરની યોગ્ય સંભાળ લેવાવી જ જોઇએ.

સ્ત્રીને પાકશાસ્ત્રની ભરતગૂંથણ કે સીવણની કે ઘરકામનાં જ્ઞાનની જેટલી આવશ્યકતા છે તેથી વિશેષ આવશ્યકતા બાળક અંગેના સંપૂર્ણ જ્ઞાનની છે. કેટલીક માતાઓ આ જ્ઞાન મેળવવાનું કુદરત પર છોડી મૂકે છે; અને પરિણામે પાછળથી આવા અજ્ઞાનને લીધે પોતાને, પોતાના બાળકોને અને આખી પ્રજાને સહન કરવું પડે છે. અનુભવો થવાથી શીખવું, એ અનુભવો મળે તે માટે સહન કરવું, તેના કરતાં પ્રથમથી જ તેને અંગેનું જ્ઞાન મેળવી લેવું વધુ હિતકારક છે. સ્ત્રીઓએ 'માતા' શબ્દનો સંપૂર્ણ અર્થ સમજી લેવો જોઈએ. માતાની જવાબદારી બાળકના ચારિત્ર્ય અને શરીરના ઘડતરની શક્યતાઓ અને આ ઉપરાંત બાળકને અંગેની નાનીમોટી દરેક વિગતોનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરી લેવો જરૂરી છે. બાલકમાં પ્રવેશ થતી અનેક ખોડખાપણોની જવાબદારી માતાની જ છે. પોતે સહીને પણ પોતાના બાલકના સુખ માટે કંઈ કરી જવામાં માતાનું સુખ અને સંતોષ છે.

માતાએ બાલકોને એ રીતે ઘડવાં જોઈએ કે જેથી માતાને એના અંત સમયે પણ પોતાના બાલકોનું કંઈ પણ કરવામાં પોતે અપૂર્ણતા રાખી

છે કે બેદરકારી સેવી છે, પોતાનું કર્તવ્ય બજાવવામાં ઊણપ રાખી છે કે પોતે પોતાનો ધર્મ નથી પાળ્યો એવો અસંતોષ ન રહે.



સ્ત્રી જીવનની ચરમ અને પરમ સાર્થકતા આદર્શ પત્ની અને આદર્શ માતા થવામાં સમાયેલી છે.



આપણે સમૃદ્ધ પ્રજા ઘડવા માગતા હોઇએ તો આપણે બાળકના જન્મ અને તે પૂર્વેના સમયે અને બાલકના શરૂઆતના વર્ષોમાં બહુ જ ઝીણવટભર્યું ને કાળજીભર્યું જીવન જીવવું જોઇએ અને દરેક બાબતમાં પૂરતી સાવધાની ને તકેદારી રાખવી જોઇએ. દરેક માતાએ પોતાની જવાબદારી તેમજ ફરજ પૂર્ણપણે જાણી લેવી જોઇએ. માતા થનાર સ્ત્રીમાં બુદ્ધિશક્તિ, શારીરિક તંદુરસ્તી અને સહનશક્તિ પૂર્ણરીતે ખીલેલાં હોવાં જોઇએ.

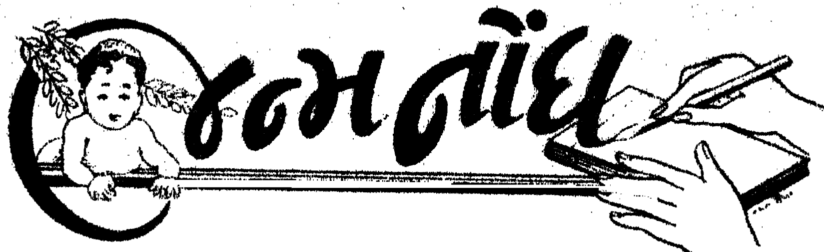
સામાન્ય રીતે બાલકના જન્મ પહેલાં માતાના મનમાં બાલકના જ વિચારો ઘૂમી રહ્યા હોય છે. તેના મનની દરેક ક્રિયાપ્રક્રિયા તે વિચારોને ને તરંગોને અવલંબીને જ થતી હોય છે. દરેક આદર્શ માતાએ પોતાને કેવાં બાળક જોઇએ છે અને તે પોતે કેવો બાળક ઇચ્છે છે તેનું તેના મનમાં સંપૂર્ણ નિરાકરણ થઇ જવું જોઇએ ને તેને અંગેના સ્પષ્ટ અને સ્થિર વિચારો રમી રહેવા જોઇએ. જાણતાં કે અજાણતાં જન્મનાર

બાળક ઉપર માતાના આ સમયના વિચારોના સંસ્કાર પડ્યા વિના રહેતા નથી. એટલા જ માટે હિન્દુ શાસ્ત્રમાં ગર્ભાધાનના અને પ્રસૂતિ સમયના વિધિનું આવું મંગલ કલ્યાણભર્યું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીને, તેના મનને ઉત્તેજે કે તેની વૃત્તિઓ માટે વિઘાતક નીવડે એવા વાતાવરણથી દૂર રાખવી જોઇએ અને એના ચિત્ત ઉપર માત્ર સુંદરતાની, પવિત્રતાની ને કલ્યાણમયતાની જ છાયા પડે એવું વાતાવરણ રચવું જોઇએ. જે ઓરડામાં તેને રાખેલી હોય તેની દીવાલો પર વાતાવરણને ઉન્નત ને પ્રભાભર્યું કરતાં ચિત્રો અને એવી બીજી કલાકૃતિઓ, શણગારરૂપે રહેવી જોઇએ. ઉપરાંત કોઇ સુંદર ચહેરાઓનું એ ધ્યાન ધરે, પવિત્ર વિચારોથી મનને ભરી દે, અને પોતે જગતને કંઇક અદ્ભુત આપવાની છે એ જાતના ગૌરવની ને આનંદની લાગણી અનુભવે એ પણ માતા થનારી સ્ત્રી માટે જરૂરી છે. મહાત્મા ગાંધીજી, પંડીત જવાહરલાલ નહેરૂ અને સુભાષચંદ્ર બોઝ જેવા હિંદ માતાના લાડીલા બેટડાઓ પણ મ્હારા જેવીજ જનનીના ઉદરથી જન્મ્યા છે તેવો ખ્યાલ ધરવો જોઇએ અને વિરૂપ દશ્યો, જાહેર ખબરનાં

પાટિયાંઓ, અર્થહીન ચિત્રો, ઉત્તેજક ચલચિત્રો, અધમ પ્રકારનું સાહિત્ય અને વિચારોથી માતાએ દૂર રહેવું જોઇએ. એના પતિએ આ કાર્યમાં એને સહાયરૂપ થવું જોઇએ. આ ઉપરાંત પ્રસૂતા સ્ત્રીએ ગર્ભમાંના બાળકના રક્ષણ માટે માનસિક ઉત્તેજન થાય કે આંચકો લાગે તેવા પ્રસંગો કે વાતોથી દૂર રહેવું જોઇએ. વજનદાર વસ્તુઓ ન ઊંચકવી જોઇએ. કૂદકા ન મારવા જોઇએ. ઊંચાનીચા થતા વાહનોમાં મુસાફરી ન કરવી જોઇએ. વધુ પડતી કસરત અને ખૂબ ચાલ્યા કરવાની પ્રવૃતિથી દૂર રહેવું જોઇએ. વસ્ત્રો પહેરવા બાબતમાં અને ઘર-કામકાજમાં પણ પૂરતી સંભાળ લેવી જોઇએ ને પોતાની સગવડ સચવાય તે પ્રમાણે કરવું જોઇએ. વળી આ ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પોતાના ખોરાકની બાબત-માં પણ ધ્યાન આપવું જોઇએ. એણે પાકું, રાંધેલું મીઠાવાળું ધાન્ય ખાવું જોઇએ. ફળફળાદિ પણ ઠીક પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે. ચોખ્ખું પાણી પીવામાં પણ કાળજી રાખવી જોઇએ.

પ્રસૂતિના સમયે ઓરડાને વાળી ઝૂડીને બરાબર સાફ રાખવો જોઇએ, અને આ પ્રસંગ પૂરતી જે જે સામગ્રીની, વસ્તુઓની જરૂરત હોય તે પણ સર્વ તૈયાર ને હાજર રાખવી જોઇએ.

✩



નામ..

જન્મ તારીખ

	વર્ષ	માસ	તારીખ કે તિથિ :	દિવસ
અંગ્રેજી				
હિંદી				

જન્મનો સમય

સવારે..........બપોરે...........સાંજે..........રાતે..........

બાળકના જન્મ સમયે હાજર રહેનાર ડૉક્ટરનું નામ,
સરનામું અને સહી

....

....

બાળકના જન્મ સમયે ફરજ બજાવનાર નર્સનું નામ,
સરનામું અને સહી

....

....

બાળક એટલે પૂર્વજ અને વંશજને જોડતો સળંગ પૂલ



પિતાનું નામ

....

માતાનું નામ

....

પિતાનો ધંધો

....

પિતાનું જન્મ સ્થળ

....

માતાનું જન્મ સ્થળ

....

લગ્ન પૂર્વે માતાનું નામ

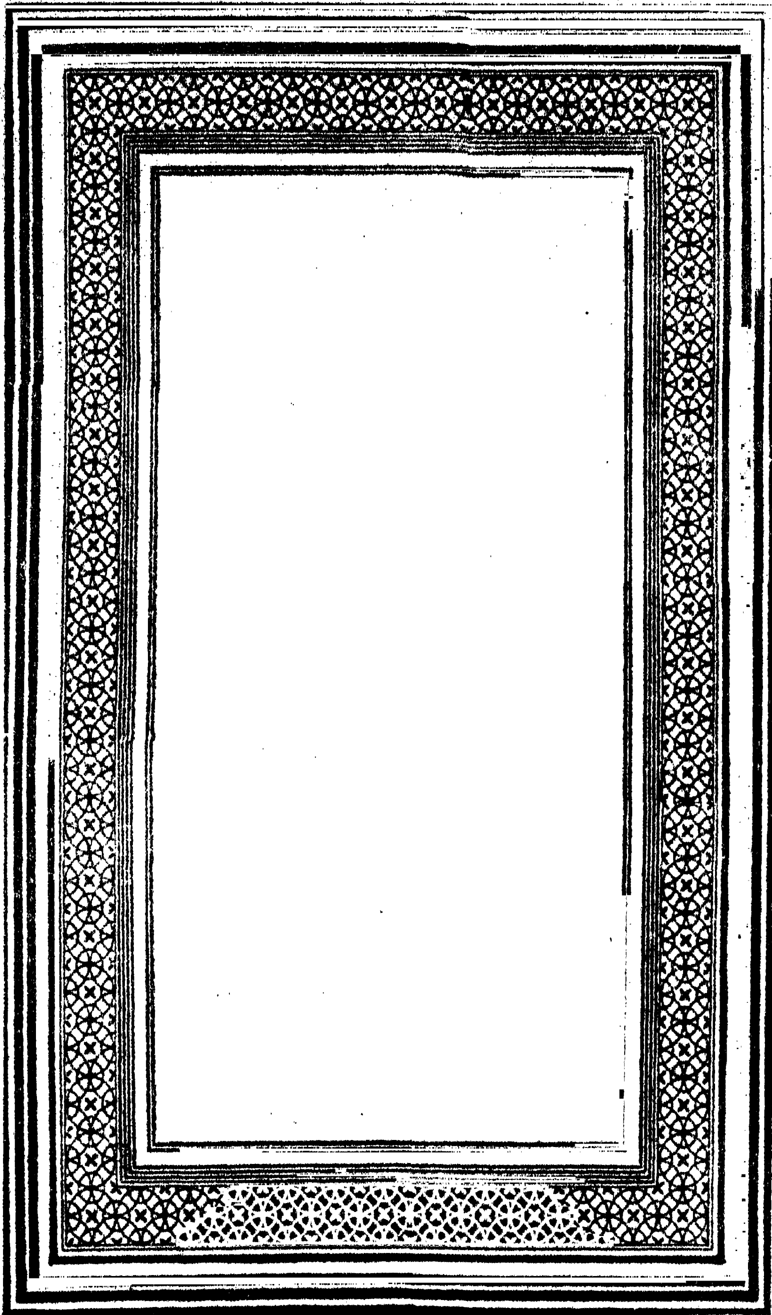
....

માતા પિતાની લગ્ન તિથિ

....

....

પતિ અને પત્નીના દામ્પત્યને અજવાળનાર બાળક
અમૃતમય દીપક છે.



ઉંમર વર્ષ :............................ફોટો પડાવ્યાની તારીખ...........

અહીં તમારા બાળકનો ફોટો ચોટકાવો

પંચાગના પ્રતીકો

જાન્યુઆરી

ગુણવિશેષ : વફાદારી અને સ્થિરતા

રંગ : કાળો અને ઘેરો ભૂરો

ફેબ્રુઆરી

ગુણવિશેષ : સન્નિષ્ઠા

રંગ : આછો ભૂરો અને પીળો

માર્ચ

ગુણવિશેષ : હિંમત અને સમયસૂચકતા

રંગ : સફેદ

એપ્રિલ

ગુણવિશેષ : નિર્દોષતા

રંગ : પીળો અને રાતો

મે

ગુણવિશેષ : પ્રેમમાં સફળતા

રંગ : પીળો અને રાતો

જૂન

ગુણવિશેષ : સ્વાસ્થ્ય અને લાંબું જીવન

રંગ : આછો ભૂરો અને સફેદ

જુલાઇ

ગુણવિશેષ : સંતોષ
રંગ : લીલો અને રાતોભૂરો

ઑગસ્ટ

ગુણવિશેષ : લગ્નજીવનમાં આનંદ
રંગ : નારંગી અને રાતો

સપ્ટેમ્બર

ગુણવિશેષ : ચિત્તની સમતુલા
રંગ : ભૂરી ટપકિયાળો તપકીરિયા

ઑક્ટોબર

ગુણવિશેષ : આશા
રંગ : સફેદ અને પીળો

નવેમ્બર

ગુણવિશેષ : વફાદારી
રંગ : ઘેરો ભૂરો અને રાતો

ડિસેમ્બર

ગુણવિશેષ : સમૃદ્ધિ
રંગ : [illegible] અને લીલો



રાશિ	અંગ્રેજી નામ	નામાક્ષરો
મેષ	(Aries)	અ, લ, ઇ,
વૃષભ	(Taurus)	બ, વ, ઉ,
મિથુન	(Gemini)	ક, છ, ઘ,
કર્ક	(Cancer)	ડ, હ,
સિંહ	(Leo)	મ, ટ,
કન્યા	(Virgo)	પ, ઠ, ણ,
તુલા	(Libra)	ર, ત,
વૃશ્ચિક	(Scorpio)	ન, ય,
ધન	(Sagit-tarius)	ભ, ધ, ફ, ઢ,
મકર	(Capri-corn)	ખ, જ
કુંભ	(Aquarius)	ગ, સ,
મીન	(Pisces)	દ, ચ, ઝ, થ,





આપણા શાસ્ત્ર પ્રમાણે, બાળક જન્મતાં, તેનું નામ પાડવાનેા, ખાસ નામકરણવિધિ યેાજવામાં આવે છે. આ વિધિનું મહત્ત્વ પણ ઘણું છે. નામ પાડવાનેા એવેા નિયમ છે કે જે વખતે બાળકનેા જન્મ હેાય, તે વખતે જે રાશિમાં ચન્દ્ર હેાય તે રાશિના અક્ષરેા પરથી નામ પાડવું એને જ જન્મરાશિ કહે છે. દરેક રાશિના, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નામાક્ષરેા પણ નક્કી કરેલા છે. તે પરથી, બાળકનું નામ પાડવામાં આવે છે.

બાળકના રાશિનામ પરથી, એની નાડી, વર્ણ, ગુણ, વગેરે પણ નક્કી થાય છે. આ પરથી બાળકના વ્યક્તિત્ત્વના ગુણ-દોષ પણ જણાય છે. 'મ્હારૂં ભવિષ્ય' નામે પુસ્તકમાં આ વિષયની પુરતી વિગતેા આપવામાં આવી છે. આનું પણ આખું શાસ્ત્ર છે. હિન્દુ જ્યેાતિષશાસ્ત્ર અને અંગ્રેજી જ્યેાતિષશાસ્ત્રમાં આને વિશે પુષ્કળ લખવામાં આવ્યું છે. અને કેાઇ પણ પંચાગમાં આ વિશે ઉલ્લેખ મળી શકશે.



ઘણાંનો સામાન્ય અનુભવ હશે કે પુત્ર કે પુત્રીનાં નામ પાડવાં એ કપરૂં કામ છે. એ નામ-કરણને સહેલું બનાવવા નીચે કેટલાંક કક્કાવાર નામ સૂચવ્યા છે.

અશ્વિન,	અન્નદા,	અનુજ,	અનુજા,
અપર્ણા,	અરવિંદ,	અલકા,	અમી.
અમર,	અરૂંધતી,	અક્ષયકુમાર,	અજયા,
અતુલ,	અનંતા,	અનિલ.	અપ્સરા,
અચ્યુત,	અમૃત,	અર્જુન,	અમૂલ,
અંબાલાલ,	અખંડાનંદ,	અજીત,	અજવાળી,
અપરાજીતા,	અરૂણા,	અભિમન્યુ,	અમૃતલાલ,
અનન્ત,	અશ્રુમતિ,	અનુપમા,	અલક,
અલકનંદા,	અનસુયા,	અભયકુમાર,	અગ્નિકુમાર,
અજીતા,	અવની,	અશોક,	અન્નપૂર્ણા,
અંબિકા,	અનુપમ,	અનિલા,	અવિનાશ,
અનંગ,	અભયા,	અચલા,	અધિકારી,
અજામિલ,	અંજનિ,	અંબુ,	અંશુ
અંજલિ,	અંબાજી,	અંબા,	અંબરિષ,

આદિત્ય,	આનંદ,	આત્મારામ,	આશા,
આરતી,	આનંદી,	આરાધિકા,	આર્યા,
આસકરણ,	આરાધના,	આનંદમયી,	આભા,
આરાસુરી,	આલોચના,	આશાવરી,	આશુતોષ,
ઇલા,	ઇશ્વરી,	ઇન્દ્રવદન,	ઇંદુમતી
ઇશ્વર,	ઇચ્છન,	ઇંદિરા,	ઇચ્છાશંકર,
ઇન્દ્રજીત,	ઇન્દ્રા,	ઇનામદાર,	ઇંદુલાલ,
ઇંદુકાંતા,	ઇન્દુવદન,	ઇન્દ્રચન્દ્ર,	
ઉર્વશી,	ઉમા,	ઉષા,	ઉત્તરા,
ઉત્તર,	ઉત્તમબ્હેન,	ઉપેન્દ્ર,	ઉત્સવ,
ઉલ્કા,	ઉર્મિ,	ઉમેદ,	ઉમાકાન્ત,
ઉછરંગરાય,	ઉજમબ્હેન,	ઉજમશી,	ઉદયશંકર,
ઉત્તમચંદ,	ઉપમા	ઉમાશશી,	
ઋષભ,	ઋષિ,		
કાંતિલાલ,	કુમારપાળ,	કુમારી,	કરૂણાશંકર,
કુમકુમ,	કીચક,	કચરાલાલ,	કણિક,
કણ્વ,	કસ્તુરી,	કબીર,	કાનજી,
કનકકુમાર,	કપિલપ્રસાદ,	કપિલા,	કપિંજલા,
કમર,	કમાલ,	કરણુસિંહ,	કલાધર,
કલાપી,	કલાનિધિ,	કલિકા,	કવિતા,
કલ્કિ,	કલ્પના,	કલ્યાણી,	કલ્લોલિની,
કસુંબી,	કંજરી,	કંઠમણિ,	કંદર્પ
કાક,	કાજી,	કાત્યાયન,	કાત્યાયની,
કાદર,	કાનુડો,	કાકુ,	કામિની,

કામેશ્વર,	કામેશ્વરી,	કાર્તિકેય,	કિંકરી,
કાસ્યપ,	કાસ્યપી,	કિરાત,	કિન્નરી,
કિરણસિંહ,	કિશોરી,	કીકી,	કીર્તન,
કીમતરાય,	કુમુદિની,	કુરંગનયના,	કુણાલ,
કેકી,	કેકુઆદ,	કેખુશરૂ,	કેતકી,
કેદારનાથ,	કેસરીસિંહ,	કોકિલ,	કોયલ,
કુસુમાકર,	કુંજવિહારી,	કુંભકર્ણ,	કુંતા,
કુંદન,	કેશવ,	કેસર,	કૈકેયી,
કનકલતા,	કાનન,	કિરણમયી,	કાશ્મીરા,
કલાવતી,	કલ્પના,	કલ્પલતા,	કમલા,
કનૈયો,	કસ્તુરચંદ,	કોકિલા,	કૃષ્ણ,
કૌમુદી,	કૌશિક,	કલ્યાણ,	કુમુદ,
કુસુમ,	કચ,	કમલિની,	કર્ણ,
કરૂણાકુમારી,	કલા,	કંચન,	કાદમ્બરી,
કાન્તા,	કિશોર,	કુમાર,	કાન્તિ,
કાલિંદી,	કાલિકા,	કિરીટ,	કીચક,
કીર્તિ,	કુબેર,	કૌશલ્યા,	કૈલાસ,
કાલિદાસ,	કરુણાદેવી,	કુશ,	કાવેરી
ક્ષીતીશ,	ક્ષેત્રપાળ,	ક્ષમા,	ક્ષેમરાજ,
ખુશાલદાસ,	ખેમરાજ,	ખોડાભાઇ,	ખોડિયાર,
ગોકળદાસ,	ગોપા,	ગોપાલદાસ,	ગોપીચંદ,
ગુમાનસિંહ,	ગુરૂસિંહ,	ગુલઝાર,	ગુર્જરી,
ગંગા,	ગોદાવરી,	ગીરીબાલા,	ગુણીયલ,
ગુલાબ,	ગુલબદન,	ગૌરી,	ગોપિકા,
ગણપતિશંકર,	ગજાનન,	ગણાધિપ,	ગંગાધર,

ગંભીર,	ગિરિજા,	ગિરીશ,	ગોપાલ,
ગોવિન્દ,	ગિરિધર,	ગૌતમી,	ગોમતી,
ગૌતમ,	ગોવર્ધન,	ગાંડાલાલ,	ગાર્ગી,
ગુણવંતી,	ગુણસુંદરી,	ગિજુભાઇ,	ગિરૂભાઇ,
ગીરજા,	ગીતા,	ગગનવિહારી,	ગજરાજ,
ગજગૌરી,	ગડબડદાસ,	ગરીબદાસ,	ગભરૂભાઈ,
ઘનસ્યામ,	ઘુસાલાલ,		
ચિત્રગુપ્ત	ચિત્રલેખા	ચંદ્રગુપ્ત	ચિત્રાંગદા
ચંબેલી,	ચાણક્ય,	ચાર્વાક,	ચાંદની,
ચન્દ્રકાન્ત,	ચન્દ્રવદન,	ચન્દ્રિકા,	ચન્દન,
ચન્દ્રશેખર,	ચન્દ્રહાસ,	ચરણદાસ,	ચન્દ્રાનના,
ચરિત્ર,	ચૂડામણિ,	ચેતનદાસ,	ચિત્રા,
ચિરંજીવ,	ચિંતામણી,	ચેતનકુમાર,	ચૌલાદેવી,
ચારુલતા,	ચંદ્રશંકર,	ચન્દ્રમણિ,	ચંદુલાલ,
ચન્દ્રકલા,	ચન્દા,	ચતુરિકા,	ચક્રવાક,
ચંકોરી,	ચતુરા,	ચતુર્ભુજ,	ચપળા,
ચન્દ્રમુખી,	ચંદ્રપ્રભા,	ચંપકલાલ,	ચંપા,
છાયા,	છગનલાલ,	છત્રસાલ,	છોટાલાલ
જોરાવરસિંહ,	જીવન,	જશવંતરાય,	જયંતી,
જયદેવ,	જયશ્રી,	જયન્ત,	જવાહર,
જગત,	જગમોહન,	જયકૃષ્ણ,	જ્યોતિન્દ્ર,
જગજીવન,	જલંધર,	જાન્હવી,	જ્યોતિ,
જ્યોત્સના,	જ્યોતિરેખા,	જયા,	જીવંતિકા,

જશોદા,	જતીન,	જગદેવ,	જગદીશ,
જગદંબા,	જગન્નાથ,	જગતરાય,	જટાશંકર,
જમુના,	જીજી,	જડભરત,	જડાવ,
જનાબાઈ,	જદુનાથ,	જાનકી,	જનમેજય,
ટિપુ,	ટેપુ,		
ઠાકોર,			
ઢીંગલી,	ઢોલારાય,		
ડાહ્યાલાલ,	ડાહી.	ડોલરરાય,	ડૉલી,
તરૂલતા,	તરલિકા,	તારામતિ,	તરંગિણી,
તરલા,	તારિકા,	તારા,	તિતિક્ષા,
તુષાર,	ત્રિભુવન,	ત્રિલોચન,	ત્રિવિક્રમ,
તિલોત્તમા,	ત્ર્યંબક,	તુલસીદાસ,	તરૂણિકા,
તનમન,	તીતલી,	ત્રિપુરા,	તાપીદાસ,
દ્રૌપદી,	દ્રોણ,	દ્વિજરાજ,	દાદાભાઇ,
દેવીબ્હેન,	દેવકન્યા,	દેવડી,	દેવાયત,
દુલારી,	દેવળ,	દુર્ગા,	દિલારામ,
દિલીપ,	દિવ્યકુમાર	દિવાન,	દિવાકર,
દયા,	દેવયાનિ,	દિનમણિ,	દાદુભાઈ,
દિલાવર,	દિનેશ,	દેવાંગના,	દીપીકા,
દેવકી	દુષ્યન્ત,	દ્વિરેફ,	દેવજી,
દેવેન્દ્ર,	દિનકર,	દિગંબરી,	દિવાળી,
દક્ષા,	દેવવ્રત,	દક્ષપત,	દીપ્તિ,
દામોદર,	દ્વારકાદાસ,	દીપક.	દીના,

દત્તા,	દત્તાત્રય,	દમયંતી,	દયારામ,
દરબારીલાલ,	દર્શક,	દામજી,	દાસભાઈ,
ધનંજય,	ધનવન્ત,	ધરણિધર,	ધૂર્જટિ,
ધર્મરાજ,	ધૂમકેતુ,	ધ્રુવ,	ધૂર્તલાલ,
ધનલક્ષ્મી,	ધનકુંવર,	ધનજી,	ધ્રુવા,
ધૈર્યબાળા,	ધરા,	ધનપાળ,	ધનુર્ધારી,
ધૃતરાષ્ટ્ર,	ધીરજલાલ,	ધુરંધર,	ધર્મેન્દ્રસિંહ,
નિલમ,	ન્યાલચંદ,	નિરૂપમા,	નંદશંકર,
નીરા,	નીલા,	નંદિની,	નાંદિ,
નિહારિકા,	નલિની,	નિપુણિકા,	નીલકંઠ,
નલિન,	નાગર,	નરહરિ,	નિત્યાનંદ,
નારાયણ,	નારાયણી,	નટવર,	નરસિંહ,
નીલામ્બર,	નકુલ,	નૌતમ,	નંદિતા,
નર્મદા,	નરેશ,	નાનુભાઈ,	નરહરરામ,
નિર્ભયરામ,	ન્હાનાલાલ,	નાગકુમાર,	નયના,
નંદલાલ,	નાથાલાલ,	નવનીત,	નવલ,
નવલખી,	નવીનચંદ્ર,	નવિના,	નાગેન્દ્ર,
પ્રાણલાલ,	પ્રાણશંકર,	પ્રભાકર,	પુષ્પસેન,
પુરૂષોત્તમ,	પંકજ,	પદ્મનાભ,	પદ્માકર,
પદ્મિની,	પરશુરામ,	પરિમલ,	પૌલોમી,
પ્રતિમા,	પદ્મા,	પ્રભા,	પ્રિયંવદા,
પન્નાકુમારી,	પૂર્ણિમા,	પરિક્ષિત,	પલ્લવી,
પાર્વતી,	પીતામ્બર,	પુંડલિક,	પુરંદર,
પુરાતન,	પુષ્કર,	પુલિન,	પુષ્પા,
પ્રતિમા,	પ્રજ્ઞા,	પ્રકાશ,	પ્રદીપ.

પ્રતાપ.	પરમાનંદ,	પદ્મશ્રી,	પ્રેમજી,
પ્રેમશંકર,	પરમેશ્વરી,	પદ્મકાંત,	પરી,
પંડિતા,	પાંડુરંગ,	પાણિની,	પારસમણિ
પ્રદ્યુમ્ન,	પ્રમીલા,	પૃથુ,	પૃથિવી,
પાંચાલી,	પીનાકીન,	પુતળીબાઈ,	પુષ્પધન્વા,
પોયણી,	પ્રતિભા,	પ્રદ્યોતકુમાર,	પ્રધાન,
પ્રબોધચંદ્ર,	પ્રેમદા,	પૃથ્વીવલ્લભ,	પ્રાણવલ્લભ,
પ્રીતમલાલ,	પ્રીતમીલા,	પતંજલી	પન્નાલાલ,
પ્રવિણ,	પ્રીતિ,	પ્રહ્લાદ,	પ્રતાપ,
પ્રેમલીલા,	પ્રમાદધન,	પ્રભુદાસ,	પ્રિયકાન્ત,
પુષ્પલતા,	પ્રણય,	પ્રેમા,	પ્રકાશ,
પંચાનન,	પારૂ,	પાષાણી,	પિયાસી,
પુષ્પેન્દ્ર,	પૂર્ણાનંદ,	પૃથ્વીશ,	પ્રમોદચંદ્ર,
પ્રાણજીવન,	પ્રિયદર્શિની.		

ફેની,	ફલોરા,	ફૂલમણિ,	ફૂલવંતી,

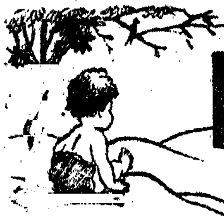
બિન્દુ	બિહારી,	બિલાસ,	બકુલા,
બુદ્ધ,	બલદેવ,	બુદ્ધિધન,	બિન્દુરાય,
બાલા,	બિપિન,	બંસરી,	બહાદુર,
બોધો,	બેનાબ્હેન,		

ભારતી,	ભારવિ,	ભૂપેન્દ્ર,	ભાસ્કર,
ભક્તિબાલા,	ભરત,	ભાગિરથી,	ભાનુ,
ભામિની,	ભાલચંદ્ર,	ભીમ,	ભીષ્મ,
ભદ્રા,	ભગવન્ત,	ભગવાન,	ભાઇદાસ,
ભગવતી,	ભૂલાભાઈ,	ભવાનીશંકર,	ભારદ્વાજ,

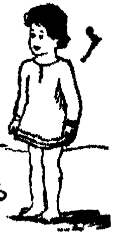
ભાઇજીભાઇ,	ભાણુભાઇ,	ભાર્ગવ,	ભવાન,
ભૂપતરાય,	ભાઇશંકર,	ભોળાશંકર,	ભેરવી,
મંજરી,	મેનાવતી,	માલતી,	મધુરિકા,
મહેશ,	માણેક,	મહેન્દ્ર,	મીરાં,
મલ્લિકા,	માલવિકા,	મૃણાલિની	મધુરી,
મિનાક્ષી,	મૃણાલ,	મહાશ્વેતા,	માધવ,
મકરન્દ,	મંજુલા,	મંજુલાલ,	મણિ,
મતિ,	મધુકર,	મદન,	મધુવ્રત,
મનુ,	મોહન,	મનમોહન,	મંદાકિની
મન્મથ	મહીધર,	મહીપાલ,	મહેશ્વર,
માધવી,	માયા,	માર્તન્ડ,	મુક્તા,
મુકુન્દ,	મુકુટ,	મુક્તાવલિ,	મુરારિ,
મેનકા,	મૃદુલા,	મધુબાલા,	મોતીલાલ,
મંગલા,	મેધા,	મનોરમા,	મયુરી,
મયંક,	મગનલાલ,	મોહિની,	મનહર,
મનસુખલાલ,	મંછા,	મદનલાલ,	મદનિકા,
યમુના,	યશોદા,	યશોમતિ,	યામિની,
યાકુબ,	યોગિની,	યૌવના,	યદુરાય,
રત્નપ્રભા,	રેખા,	રવીન્દ્ર,	રજની,
રતિ,	રત્નાકર,	રશ્મિ,	રામ,
રેણુકા,	રોહિત,	રાજેન્દ્ર,	રામચંદ્ર
રાસેશ્વરી,	રાગિણી,	રાજેશ્વરી,	રોહિણી,
રમા,	રાધારાણી,	રંભા,	રીસામણી,
રત્નમાલા,	રમણલાલ,	રણધીર,	રાવજી,
રક્ષા	રણમલ્લ	રાજેશ્વર,	રતન,

રતિપતિરામ,	રામી,	રમણીક	રસીલા,
રળિયાત	રંજન,	રાજલક્ષ્મી,	રાણી,
રાજેશ્રી,	રાધિકા,	રાધા,	રામનવમી,
રેવતી,	રૂપાળી,	રામાયણી,	રસિકચંદ્ર,
લતા,	લેખા,	લજ્જા,	લક્ષ્મણ,
લોપા,	લલિતા,	લક્ષ્મી,	લીલા,
લલિત,	લીલાધર,	લવંગિકા,	લક્ષ્મીકાન્ત,
લાભશંકર,	લલ્લુભાઇ,	લાલદાસ,	લખમશી,
લાવણ્ય,	લાલભાઇ,	લખેશરી,	લતિકા,
લખમણી,	લવ,	લહેરચંદ,	લક્ષ્મીદાસ,
લાડકી,	લાલજી,		
વાલ્મિકી,	વલ્લભદાસ,	વશિષ્ઠ,	વાલી,
વસંત,	વસંતિકા,	વિહારિણી,	વિભાવરી,
વદન,	વસુંધરા,	વસુમતિ,	વાસંતી,
વિદુર,	વિભૂતિ,	વિયોગી,	વિરંચી,
વીણા,	વૈજયન્તી,	વનમાલા,	વનલતા,
વિલાસ,	વિલોચના,	વિશાખા,	વિશ્વામિત્ર,
વનલીલા,	વિહંગિકા,	વિલાસિકા,	વાસુદેવ,
વેણુકા,	વેલજીભાઇ,	વેલાભાઇ,	વૈકુંઠરાય,
વિક્રમ,	વિજય,	વનમાલી,	વલ્લભા,
વિષ્ણુકુમાર,	વૈદેહી,	વિઠ્ઠલ,	વિદ્યાધર,
વિદ્યાધન,	વિપીન,	વિનાયક,	વિનોદ,
વિનોદિની	વત્સલા	વાચિનીદેવી,	વજીફદાર,
વંદના,	વિમલા,	વનરાજ,	
વ્રજબાલા,	વ્રજલાલ,	વનદેવી,	વૃંદાવનદાસ,
વનિતા,	વિશળદેવ,	વિજયા,	વિઠ્ઠલદાસ,

શશીલેખા,	શશીકલા,	શકુન્તલા,	શ્યામા,
શિલા,	શૈલેશ,	શચી,	શેખર,
શોભના,	શંકર,	શંભુ,	શાન્તા,
શિરીષ,	શૈવલિની,	શોભા,	શરદ,
શિવાજી,	શ્યામલાલ,	શશીકાન્ત,	શોભારામ,
શાન્તિલાલ,	શૈલબાલા,	શારદા,	શુભદા,
સાગરિકા,	સુમન,	સુધા,	સુરેખા,
સુમતિ,	સીતા,	સત્યકામ,	સુધીર,
સુભદ્રા,	સુશીલા,	સ્નેહલીલા,	સુયોધન,
સત્યવ્રત,	સાકરલાલ,	સોહિણી,	સરોજ,
સુકન્યા,	સાવિત્રી,	સુલોચના,	સુપ્રભા,
સુરેશ,	સહદેવ,	સુપ્રીતિ,	સનાતન
સરસ્વતી,	સવિતા,	સાગર,	સુદર્શન.
સૌદામિની.	સ્વાતિ,	સંયુક્તા,	સરયુ,
સુમિત્રા.	સુલેખા,	સુનીલા,	સરિતા,
સરલા,	સ્વરૂબાલા,	સરોજિની,	સુભાષ,
સુકુમાર,	સર્જનકુમાર,	સુહાસિની,	સંજીવની,
સખારામ,	સૂર્યકાન્ત,	સમજુ,	સુરજબ્હેન,
સમર્થ,	સમતા,	સ્વરૂપ,	સુલક્ષણા,
સર્વદમન,	સિદ્ધાર્થ,	સુખલાલ,	સુનીતા,
સુરભિ,	સુરભાઇ,	સુવર્ણલત્તા,	સ્નેહપૂર્ણા,
હેમલતા,	હેમપ્રભા,	હંસા,	હેમન્તિની,
હીરા,	હલધર,	હરિ,	હિમાંશું,
હેમન્ત,	હરિશ્ચન્દ્ર,	હરજીવન,	હરીશ,
હસમુખ,	હરિવદની,	હર્ષંત,	હર્ષદા,
હસમુખી,	હરિણી,	હીરાકણી,	હેમંતકુમાર,



બાળકનાં પ્રતિક



૧ બાલકની રાશિ : ....

૨ જન્મ તિથિ : ....

૩ જન્મ નામ : ....

૪ જન્મ નક્ષત્ર : ....

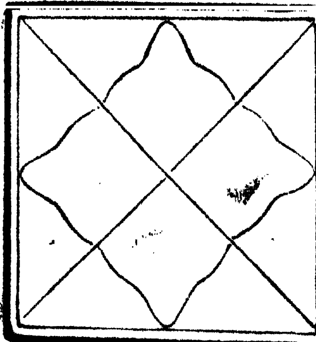
૫ લાડકું નામ : ....

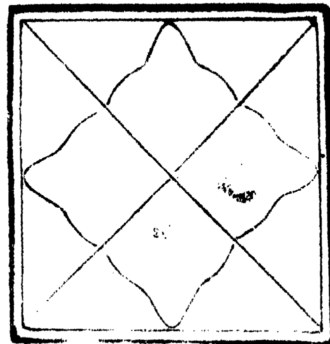
૬ વર્ણ : ....

૭ નાડી : ....

૮ ગુણ : ....

જન્મકુંડલી : ચલિત





બાળક એટલે માતાપિતાના સુખની અને જગતના ભાવિ કલ્યાણની અતૂટ સાંકળ









સ્તનપાન





બાળક માટે ઉત્તમ ખોરાક કયો ? એવો પ્રશ્ન ખૂબ સ્વાભાવિક રીતે પૂછી શકાય. અને એનો ઉત્તર પણ એટલી જ ત્વરાથી અને કુદરતી રીતે આપી શકાય કે માના દૂધમાં જ બાળકનું સાચું પોષણ છે. આજના વિજ્ઞાને જે અનેકાનેક નવીન શોધો દવાનાં ક્ષેત્રોમાં કરી છે. તેમાં 'વિટામિન્સ' એટલે કે તાકાત, પુષ્ટિ વધારનારાં તત્ત્વો ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ તત્ત્વો પાંચ છ પ્રકારનાં છે, અને એ દરેકની શરીર પર જુદી જુદી અસરો નિર્માણ કરાયેલી હોય છે. પણ આ બધાં વિટામિન્સ આપી શકે તેથી વિશેષ કૌવત માતાનું દૂધ આપે છે. એટલા જ માટે બાળકને એની પોતાની માતાનું સ્તનપાન જરૂરી છે.

આજકાલ પશ્ચિમના રંગરાગથી પૂર્વ રંગાતું જાય છે, ત્યાંના પવનો અહીં જાતજાતની અસર ફેલાવી જાય છે, પરંતુ આપણી આબોહવા, આપણાં શરીરો, આપણું વાતાવરણ વગેરે પશ્ચિમથી એવાં નિરાળાં છે કે જે ત્યાં આવશ્યક ને ઉપયોગી

નીવડી શકે એમ હોય તે અહીં તદ્દન વિરોધી અસરો પણ ઊપજાવે. આવો જ એક પવન બાળકને માનું દૂધ ન આપવાનો છે. એ લોકો માને છે કે એથી સ્ત્રીના સૌંદર્યને હાનિ પહોંચે છે! વસ્તુત: આવા વિચારો ભ્રામક છે, ખાસ કરીને આપણા હિન્દુસ્તાનમાં.

થોડાક દાખલાઓથી આ વાત વધુ સ્પષ્ટ થશે. બાળકના જન્મ પછી, તેને માતૃદુગ્ધ, ધાવણ અપાવું જ જોઇએ. એ સમયનું ધાવણ જરૂરી છે, કારણ કે એ પછી જ માતાનાં સ્તનમાં દૂધ ચાલુ રહે છે. અંગ્રેજ બાળકોના દાંત જુઓ. લગભગ ૬૯% બાળકના દાંત ખરાબ હોય છે, એ જ બનાવે છે કે એનું કારણ કાંઇ મૂળમાં જ વાંધાભરેલું છે. દક્ષિણના મુલકોની પ્રજામાંના હબસી બાળકના દાંત જુઓ. કેવા સુંદર, સફેદ, મજબૂત! ત્યાં આબોહવા ગરમ હોવાથી, માએ પોતાને બાળકને પોષણ આપવું જ પડે છે. તો, માના દૂધમાં એ શક્તિ રહેલી છે, કે તે બાળકને પોષણ તો આપે જ છે, ઉપરાંત તેના દાંત પણ મજબૂત બનાવે છે. અલબત્ત, ડૉકટરો, કેટલાંક કારણોસર, જેવાં કે માનું ધાવણ વૈદકીય દ્રષ્ટિએ

સારું ન હોય, તો નર્સ શોધી લેવાની તાત્કાલિક સલાહ આપે છે. આવા દાખલાઓમાં ધાવણ બીજા અઠવાડિયાથી શરૂ થાય છે. બાકી એમ કહેવું કે વાછરડાને પોતાની માનું—ગાય કે ભેંસનું દૂધ અનુકૂળ નથી એ તો હાસ્યાસ્પદ છે! માતાઓ બાળકોને ધાવણ આપવાની પોતાની ફરજની ઉપયોગિતા સમજે, એ કાર્યમાં આનંદ માને ને બાળકને એ રીતે ઉછેરે તો કેવું ફળદાયી નીવડે! શીશીઓના, રબરની ટોટીમાંથી ગળાઇને અપાતા દૂધ પર ઉછેરાયેલાં બાળકોના દાંત ને શરીર, માતૃદુગ્ધ પર ઊછરેલાં બાળકો કરતાં કેવા નબળાં હોય છે!

અલબત્ત, કેટલીકવાર માતાનું ધાવણ ઓછું પડે, ત્યારે બાળકને થોડાક ચમચા દૂધ અને પાણી આપવામાં બાધ નથી. કોઇકવાર ગ્લેકસો જેવો પદાર્થ અથવા મોસંબીનો રસ પણ ઉપકારક નીવડે છે. આ સમય દરમિયાન માએ પોતાને પથ્ય આવે એવો અને પોતે જે ખોરાકથી ટેવાયેલી હોય તેવો જ ખોરાક લેવો જરૂરી છે. સાધારણ રીતે તરસ લાગે ત્યારે દૂધ, અને સૂવાના વખત પહેલાં ગળવાણું કે એવીજ કોઇ ઘઉં કે જવ

અને દૂધની બનાવટ લેવી. દારૂ જરૂરનો નથી. અને સાધારણ રીતે આપણી હિન્દુ સ્ત્રીઓ તેનો ઉપયોગ કરતી પણ નથી.

ઘણી વખત બાળક ધાવતાં ધાવતાં સૂઇ જાય છે અથવા આરામ કરે છે. આનું કારણ એને દૂધથી સંતોષ થઇ ગયો છે એમ સમજવું. ધવડાવ્યા બાદ બાળકને હિલોળવું નહિ. એને માત્ર સ્થિર રીતે પીઠ ઉપરજ સુવાડવું. જુદી જુદી ઋતુઓમાં દૂધની ખાસ માવજત રાખવાની જરૂરી છે. એવું જ દૂધ બાળકને આપવાથી એને અનેક દરદ ઊભાં થાય છે, ઘણીવાર એ પ્રાણઘાતક પણ નીવડે છે.

ધાવ્યા બાદ, બાળક ઘણી વાર શરીરે ગરમ થઇ જાય છે. એનું કારણ ધાવણનો શ્રમ છે. આ વેળા એને ગરમ શાલ ઓઢાડી રાખવી. સ્વચ્છ હવા, ગરમી, ને સ્વચ્છતાથી બાળક નીરોગી બને છે, અને વધુ ખોરાક લઇ શકે છે. બાળકનાં પેટને તેમજ દાંતને નુકશાનકારક નીવડે એવી મીઠાઇઓ તદ્દન બંધ કરવી જોઇએ.

બાળકના જન્મ પછીનાં પહેલાં ચાર અઠવા-ડિયાં, માતાએ પોતાની તથા બાળકની, બેઉની

પૂરી માવજત કરવી જોઇએ, અને કાળજી-પૂર્વક તે સમય વીતાવવો જોઇએ. માતાએ વધુ પડતી કસરત કરવી ન જોઇએ. ઉપરાંત, ઠંડા પાણીમાં કે ઠંડી આબોહવામાં રહી, છાતીમાં શરદીને પ્રવેશવા દેવી ન જોઇએ. આ કાળ દરમિયાન શરદી બહુ નુકસાનકારક છે. શરીરમાં ગરમી ભરી રાખવા માટે સૂંઠનો શીરો વગેરે અપાય છે. છાતીમાં આસપાસ ફ્લેનલનો કે શાલનો ગરમ કટકો રાખવાથી શરદીનો ભય દૂર થશે. આ કપડું, બાળક ધાવણ લઇ રહે પછી બદલી નાખવું કારણ કે દૂધ સુકાવા દેવું નુકસાનકારક છે. ઉપરાંત, માતાએ બાળકને ધવડાવ્યા પછી, સ્તનને ગરમ પાણીથી કે બોરિકના પાણીથી ધોઇ નાખવાં. તેથી સ્વચ્છતા પણ જળવાશે અને ઠંડીનો પવન પણ અસર નહિ કરે. કપડાં વગેરેને ધોવા કરવા માટે, હાથ પગ ધોવા, કે બીજા ચાલુ સામાન્ય ઉપયોગમાંયે ગરમ પાણીનો વપરાશ રાખવો.

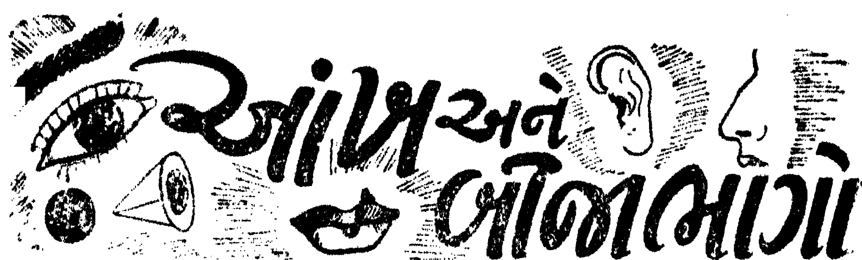
આમ બાળક માટે સ્તનપાન એ એટલું સ્વાભાવિક કાર્ય છે, ને માતાને પણ બાળકને ધાવણ આપવાનું એવું કુદરતી છે કે એ વસ્તુ શીખવવી પડતી જ નથી. છતાં તેને અંગે

પાળવા જોઇતા કેટલાક નિયમો ઉપર જણાવ્યા છે. તેથી શરીર આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા બેઉ જળવાય છે. એક ભય છે: કેટલીક વાર બાળક માને ધાવતાં ધાવતાં તેના સ્તન પર, પોતાના નાના તીણા નવા ઊગતા દાંત પાડી દે છે. આવે વખતે સહેલો ઉપાય એજ છે કે તે ઉઝરડાના ભાગ પર નરમ સિલ્વર નાઇટ્રેટ લગાડી દેવું.

આમ સ્તનપાન એ માતા અને બાળક બેઉ માટે એક અગત્યનો વિધિ બની રહે છે.

બાળકને વધારે લાંબો સમય સુધી, બેદરકાર રહી રોવા દેવું ન જોઇએ. તેને બરાબર સુવાડી, કપડાં વગેરે ખૂંચે નહિં એમ ગોઠવવું જોઇએ. બાળક ભૂખ્યું થયું છે અથવા તો એને બીજી શી પીડા થઇ રહી છે એ તપાસો. થોડો સમય હાથમાં લઇ ખભે તેડી, ગાતાં ગાતાં, બહાર ફેરવવાથી પણ એને શાંતિ થાય છે, ને ખોરાક પાચન થાય છે. બાળકને શરીરના કોઇ ભાગ પર જરાય ઇજા ન થાય એ જોવું ખાસ જરૂરી છે. તેના પેટ પર ગરમ કપડાનો ટુકડો અથવા ફ્લેનલ રાખી તેને ગરમાવો આપ્યા કરવો જોઇએ.

✡



આંખ : આપણા શરીરનું સૌથી વધુ નાજુક અને તેટલું જ અગત્યનું કોઇ અંગ હોય તો તે આપણી આંખ છે. આંખની માવજત એટલા માટેજ ખૂબ જરૂરી છે. નાનપણમાં આંખ પ્રત્યે બેદરકાર રહેતાં, પરિણામે અવસ્થા વધતાં કોઇક વાર આંખ ખોઇ બેસવાના પ્રસંગો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને ૪૨ વર્ષે આંખ ખોઇને કવિતા લખી : "O ! Tell me what is that thing called light, which I must never enjoy !" આંધળો માણસ પ્રકાશમાં આનંદ પામવા માટે આવી તિવ્ર ઝંખના સેવે છે.

આજે નાનાં નાનાં ૭–૮ વર્ષનાં બાળકોને જોઇએ છીએ તો માબાપની બેદરકારીના ભોગ બની, તેઓને ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. વર્ષો વીતતાં વધુ વાંચનને અંગે આંખો વધુ નબળી પડે ને ઉત્તરાવસ્થામાં આંખ વિના અંધારું થઇ પડે. આંખનાં અંજનમાં કાજળ, સુરમો, મધ વગેરેનો

ઘરગથ્થુ ઉપયોગ ખૂબ ફાયદાકારક નીવડે છે. તેથી આંખનું તેજ વધે છે, ને ઝાંખપ ઓછી થાય છે.

આમ હોવાથી નાના બાળકની આંખ માટે ખૂબ તકેદારી રાખવી જોઇએ. રોજ સવારે બાળક ઊઠે તે પછી એની આંખમાંથી ચીપડા કાઢી નાખી આંખને બોરીકના પાણીથી સારી રીતે ધોવી જોઇએ. સવારે બાળક ઉઠે તેવું ઓચિંતુ સૂર્ય પ્રકાશ કે વિજળીનું તેજ એની નાજુક આંખોને ન સ્પર્શે તેનું ધ્યાન રાખવું; ને તેથીયે વિશેષ બાળકને સ્વચ્છ હવા ને સૂર્ય પ્રકાશનો લાભ આપતી વેળા પણ એની આંખો પર છાંયો આવે એમ ઢાંકણ કરવું જોઇએ. બાળક મોટું થતું જાય, સાધારણ વાંચતું લખતું થતું જાય, ત્યારથી આંખની કાળજી રાખવાનું શિક્ષણ એને આપવું જોઇએ. પીઠ ફેરવીને એવી રીતે વાંચવા લખવા બેસવું જોઇએ કે જેથી વિજળીનો પ્રકાશ ડાબી બાજુએથી આવે, અને પુસ્તક હમેશાં આંખની ખૂબ નજીક રાખવું ન જોઇએ.

મોં વિશે પણ એટલી જ કાળજી લેવી જરૂરી છે. કારણ કે અનેક રોગોનું જન્મસ્થાન આપણે મોંને માનીએ છીએ. દાંત માટે આગળ ઉપર જોઇશું. સવારે ઊઠીને; બાળકનું મોં લૂછીને સાફ

કરવું જોઇએ. સૂતરાઉ કાપડના ટુકડાને ગરમ બોરિક સોલ્યુશનમાં બોળી મોં લૂછવું. બાળકને ગરમ પાણીના બે ત્રણ ચમચા આપો તો વાંધો નથી, પણ એકંદરે જોતાં, ગરમ પાણી શરીરને ફાયદાકારક તો નથી જ. બાળક ઘણીવાર રડતું હોય છે, ત્યારે એને થોડું પાણી જ જોઇતું હોય છે, ખાસ કરીને જ્યારે એને દાંત આવતા હોય છે ત્યારે. આવે વખતે, પાણીમાં થોડું, સોડા બાય કાર્બોનેટ મિશ્ર કરીને આપવું.

બહાર ફરવા લઇ જતી વખતે: બાળકની સાથે માએ જરૂર જવું. જોકે ઉનાળાના પ્રખર તાપમાં કે શિયાળાના ઠંડા વાયરામાં બહાર લઇ જવા કરતાં, એને જેમ વધુ આરામ ને નિદ્રા અપાય તેમ વધારે સારું. છતાં બહાર લઇ જવું પડે તો સૂર્યના તાપથી એના કુમળા માથાને રક્ષણ મળે તેમ કરવું જોઇએ. માથા પર કશું ઢાંકણુ ન કરીએ, તો તેજથી એની આંખો અંજાઇ જાય. સહેજ મોટું થતાં, બાળકને બાબાગાડીમાં ફેરવવા કાઢો ત્યારે પણ એના માથા વિશે ચોકસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. બાળક લાંબી નિદ્રા પછી જાગે ત્યારે તેને એકદમ ઠંડીમાં લઇ જવું સલાહકારક

નથી, કારણ કે તેથી તુરત શરદી લાગી જવાનો સંભવ છે.

કેટલીક વાર આપણે નાનાં બાળકોને ઊંઘતાં જોઇએ છીએ; એના **માથા** પર ને એની આંખો પર બળબળતા સૂર્યનો પ્રકાશ પડતો હોય છે. આ વેળા બાળક જો જોરથી રડવા માંડે, તો તેમને હુલાવવામાં, થાબડવામાં, કે ઘાંટા પાડવામાં આવે છે. કોઇકવાર એમની બાબાગાડીને ઝડપથી હંકારવામાં આવે છે; રસ્તા ઉપરના ખાડાટેકરાનીયે પરવા કર્યા વગર. આનાથી એક જ પરિણામ નીપજે: કાં તો બાબાગાડી કોઇકવાર ઊથલી પડે, ને બાળકને સખત આંચકો કે ધક્કો સહન કરવો પડે. શરદી ઠંડીના આવા ફેરફારોની અસર **ગળા** ઉપર પણ થાય છે. બ્રોન્કાઇટિસ અથવા કંઠનળીના સોજાનો રોગ આનાથી જ થાય છે. બાળકને બને તેટલું પૂરતું, સ્વસ્થતાથી ઊંઘવા દેવું જોઇએ. કોઇકવાર પડખું ફેરવતાં એ જાગી જાય છે; તે વેળા એને થાબડી ફરી પડખું ફેરવી આપી, પાછું સૂવા દેવું જોઇએ.

બાળક જયારે માના હાથપર સૂતું હોય, કે પારણામાં ઝૂલતું હોય ત્યારે એના **કાન** વળી ન

જાય, પણ સપાટ રહે તેમ રાખવા જોઇએ. ટોપલાં પહેરાવતી વખતે પણ એમના કાન દબાઇ ન જવા જોઇએ.

બાળકને **મોં** પર કદી ચુંબન કરવું ન જોઇએ. ચુંબન કરવાનો ઊમળકો માને આવે એ સહજ છે, કુદરતી છે. એ ઊર્મિને રોકીજ રાખવી જોઇએ એમ નહિં પણ ચુંબન મોંને બદલે એના કપાળ પર, કે ગાલ પર કરવું જોઇએ, અથવા હાથ પર કરવું જોઇએ. કારણ કે આપણો શ્વાસોચ્છ્વાસ ઘણીવાર એમને નુકસાનકારક નીવડે છે. હોઠદ્વારા ઘણીવાર રોગનાં જંતુઓ બાળકના મોંમાં પ્રવેશ પામે છે, જે એના સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક છે. આ ઉપરાંત બાળકના શરીર અંગેની, એના વિકાસ અંગેની જે કાંઇ જરૂરતો માતાને લાગે, તે બધી એણે કાળજીપૂર્વક પૂરી કરવી જોઇએ. કારણ કે આ જ ગાળો એવો છે, જ્યારે બાળક તરફ સહેજ પણ દુર્લક્ષ બાળકનું અહિતકારી નીવડે છે. શાણી માતાઓ પોતાની જાત દેખરેખ નીચે જ બાળકોને ઉછેરે છે, એમના વિકાસમાં પૂરતો રસ લે છે, ને જતનમાં લેશમાત્ર ઊણપ રહેવા દેતી નથી.

દાંત : સામાન્ય રીતે બાળકને છઠ્ઠે સાતમે માસે દાંત આવવા લાગે છે. આ વેળા એનામાં એક સ્વભાવિક વૃત્તિ જન્મે છે કે, જે કોઇ વસ્તુ એ જુએ, એના હાથમાં આવે તેને તે બચકાં ભરવા માંડે છે. કોઇક વાર સખત વસ્તુ મોંમાં નાખી, તે પેઢાં વચ્ચે દબાવે છે. એટલે ધીમે ધીમે દૂધિયા દાંતની અણિઓ બહાર નીકળવા લાગે છે. આજ વેળાએ માતાએ બાળકના પોષણ માટે વધુ કાળજી લેવી જરૂરી છે. તો આ પોષણ કયા પ્રકારનું હોવું જોઇએ ? પોષણ સારું હોય, ને બાળક સશક્ત હોય તો તેને દાંત વિના ત્રાસે જલદી ઉગી આવે છે. ઉત્તમ પોષણ તો માનું ધાવણ જ છે. જરૂર પડે તો ગાય-બકરીનું દૂધ કે બનાવટી ખોરાકો, તાજાં ફળોનો રસ, અથવા ગાજર, તરબુચ, ગંડેરી કે કાકડીના નાના ટુકડાઓ-જેમ માફક આવે તેમ આપવા. કેટલાક લોકો બાળકના હાથમાં રબરની ચુસણીઓ આપે છે. આના કરતાં તો બાળકને ઇજા ન કરે તેવું લાકડાનું કે રૂપાના ઘુઘરા જેવું એકાદ રમકડું આપવું હિતાવહ છે.

બાળકને આગલા ચાર દાંત બરાબર ફૂટ્યા પછી ઘઉંની કે બાજરીની શેકેલી ભાખરી, ગોળ-

પાપડી, કે કોઈ સારી બનાવટના બીસ્કીટસ આપવાં. દૂધિયા દાંત આવી ગયા પછી, એના ખોરાકમાં સહેજ વધારો કરવો. મગની દાળ, નરમ ભાત, કાંજી, ખીચડી જેવો ખોરાક વારાફરતી રોજ આપવો. આ વખતે દૂધ તદ્દન બંધ કરવું નહિ. આજ પ્રમાણે એને ધીરે ધીરે ફળફળાદિક, રાંધેલો ખોરાક, વિટામિનવાળાં શાક વગેરે ઉપર રાખતાં જવું.

દાંતની સંભાળઃ ઘણીયે વાર જોઈએ છીએ કે પાંચ-સાત વર્ષના બાળકના દાંત ઉપર છારી વળી ગયેલી હોય છે. દાંત પીળા પડી ગયા હોય છે, વાંકાચૂકા ઊગતા હોય છે, કોઈકવાર દુખતા હોય છે અને એમાંથી બદબો પણ આવતી હોય છે. આ બધું બાળકના શારીરિક બાંધાના વિકાસ માટે નડતરરૂપ છે. દાંતમાંથી અનેક રોગો જન્મે છે, એટલે દાંતની સંભાળ ખૂબ આવશ્યક છે. બાળકને દાંત આવે ત્યારથી માએ મીઠાના પાણીમાં, નરમ કપડું બોળી, તેનાથી હમેશાં સવારમાં તેના દાંત સાફ કરવા; બાળક સમજણું થાય ત્યારથી તેને જ એ કાર્ય સોંપી દેવું. દાંત ઘસવા માટે, બજારૂ મંજનો જેનાથી મુખ સુવાસિક

બને છે તે અથવા ટૂથ પેસ્ટસ પર ઝાઝો મદાર રાખવો નહિ. છાણાંની રાખ, બાવળના કોલસા કે બદામનાં બાળેલાં છોડિયાનું વસ્ત્રથી છણેલું મંજન એ જ ઉત્તમ છે. બાળકને માટે બ્રશ વાપરતા હો તો તે બ્રશ નરમ હોવું જોઇએ. બ્રશ પર મંજન લઇ, બધા દાંતોની બાજુએ ઘસતાં બાળકને શીખવવું. એ વિધિ પતી ગયા પછી, દાતણની ચીર, કે ઊલ-ધાતુની કે કચકડાની ચીપ વડે જીભની ઊલ ઉતારતાં, કોગળા કરતાં અને છેવટે આખું મોં-ઋતુ પ્રમાણે, ગરમ કે ઠંડા પાણી વડે સાફ કરતાં શીખવવું, કોઇકવાર બાળકના દાંત ડૉક્ટર પાસે જઇ બતાવતાં રહેવા. દાંતના પોલાણમાં કચરો કે અનાજ ભરાઇ રહેવાથી પણ સડો પેસી જાય છે. ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર કોગળા કરાવવાનું કે બીજા ઉપચારો કરવાનું રાખવું જેથી દાંતનાં અને પેઢાંનાં દરદો ઊભાં ન થાય.

દૂધિયા અને છાશિયા (કાયમના) દાંતઃ—

બાળકને દાંત કેવી રીતે આવતા જાય છે તેની એક નોંધ રાખવી જોઇએ. ઉપરાંત કયા દાંત કયારે આવે છે તે જાણવું પણ જરૂરી છે. પહેલાં જે દાંત આવે છે તેને દૂધિયા કહે છે. આ દાંત ઉપલા અને

નીચલા જડબામાં ૧૦–૧૦ હોય છે, અને તે બનતા સુધી નીચે પ્રમાણે નીકળે છે.

નીચલા જડબાંના વચલા બે	દાંત– ૬– ૭	મહિને
ઉપલા ,, ,, ,,	૭– ૮	,,
,, ,, વચલાની બાજૂનો એકેક-	૭– ૯	,,
નીચલા ,, ,, ,,	૧૦–૧૨	,,
આગળની દાઢો	૧૨–૧૪	,,
સૂળા	૧૭–૧૮	,,
પાછળની દાઢો	૨૦–૨૪	,,

દૂધિયા દાંત પડવા લાગ્યા પછી તેને ઠેકાણે છાશિયા દાંત–કાયમના દાંત આવે છે–આ દાંત ઉપલા ને નીચલા જડબામાં ૧૬–૧૬ હોય છે.

બેઉ બાજૂની પહેલી દાઢ	૬– ૭	વર્ષે
આગળના વચલા દાંત	૭	,,
વચલાની બાજૂના ,,	૮– ૯	,,
સૂળા	૧૦–૧૩	,,
સૂળાની પાછળની દાઢો	૯–૧૦	,,
એ દાઢોની પાછળની દાઢો	૧૦–૧૨	,,
બન્ને બાજની પહેલી દાઢોની પાછળની દાઢો	૧૧–૧૨	,,
છેલ્લી ડહાપણની દાઢ	૧૪–૨૭	,,

બાળકને દાંત આવવાના હોય છે. તેની નિશાની તુરત જડી આવે છે. આવે વખતે ૬-૭ માસ ઉપરનું બાળક આખો દિવસ રડ્યા કરે છે, તેનાં પીઢીયાં સૂઝી જાય છે, ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જાય છે, કદીક મોં વાસ મારે છે, મોંમાંથી લાળ પણ પડે છે, પાતળા દુર્ગંધવાળા ઝાડા થાય છે, ને સાથે તાવ પણ આવે છે. આના ઉપચાર પર ધ્યાન દેવું ઘટે. બાળકને દિવસમાં ત્રણ ચાર વેળા સુવાદાણાનું ને ચૂનાનું ચમચી ચમચી પાણી ધાવણમાં આપવું. ડીકામારીના ચૂર્ણને, અથવા સૂકાં આમળાં, ધાવડીનાં ફૂલ ને પીપરને સરખે ભાગે લઇ, મધમાં મેળવી, ત્રણ ચાર વાર પીઢીયાંને ઘસવું. ધીરે ધીરે તાવ દૂર થતો જશે. માંદગીનાં ચિહ્નો દૂર થાય પછી, આવા બાળકને ચાર ચાર દિવસે બેથી ત્રણ ચમચી એરંડિયું આપતા રહેવું.



દૂધિયા દાંતનો વિસ્તાર

	ઉંમર માસ
૨ નીચલા, વચલા આગલા દાંત	૬ થી ૯
૪ ઉપલા આગલા દાંત અને	૮ થી ૧૨
૨ નીચલા બાજુ પરના આગલા દાંત	૧૨ થી ૧૫
૨ ઉપલા ને બે નીચલા આગળના રાક્ષી દાંત	
૨ ઉપલા ને બે નીચલા કૂતરિયા દાંત	૧૮ થી ૨૪
૨ ઉપલા, પાછલા રાક્ષી દાંત	૨૪ થી ૩૦
૨ નીચલા, પાછલા રાક્ષી દાંત	



દૂધિયા દાંતનો વિસ્તાર

	ઉંમર વર્ષ
૨ ઉપલા અને બે નીચલા પહેલા રાક્ષી દાંત	૬
૨ ,, ,, ,, ,, વચલા આગલા દાંત	૭ થી ૮
૨ ,, ,, ,, ,, બાજુ પરના ,,	૮ થી ૯
૨ ,, ,, ,, નીચલી પહેલી ઉપ દંષ્ટ્રા (કુતરિયા દાંત અને દાઢ વચ્ચેનો બે અણિવાળો દાંત)	૯ થી ૧૦
૨ ,, ,, ,, ,, બીજી ,,	૧૦ થી ૧૧
૨ ,, ,, ,, નીચલા કુતરિયા દાંત (દાઢ તથા આગલા દાંતની વચ્ચેના દાંત)	૧૨ થી ૧૪
૨ ,, ,, ,, ,, બીજા રાક્ષી દાંત	૧૨ થી ૧૫
* ૨ ,, ,, ,, ,, ત્રીજા રાક્ષી દાંત	૧૭ થી ૨૫

બાળક જ્યારે એક વર્ષનું થાય ત્યારે તેને છ દાંત હોય

દોઢ ,, ,, ,, ,, બાર ,,

બે ,, ,, ,, ,, સોળ ,,

અઢી ,, ,, ,, ,, વીશ ,,

* ડહાપણની દાઢ:

બાળકના દાંત વિષે નોંધ

....

....

....

....

....

....

....

....

બાળકના ભવિષ્યના ઘડતરની ચાવી આદર્શ માતાના હાથમાં છે.

બાળકના હાથપગના પંજાની આકૃતિ

બાળકની ઉંમર નોંધી કાળી યા લાલ શાહીથી તેના હાથનો તથા પગનો પંજો નીચેની ખાલી જગ્યામાં પાડો.

ઉંમર.................................

હાથ જમણો		પગ જમણો

માનવી ભગવાનને ભૂલી જશે એ બીકે, ભગવાન બાળકને દેવદૂત રૂપે પૃથ્વી પર મોકલે છે.





સ્નાન અને ત્યારપછી

'ભાઇ તો મારો ડાહ્યો, ને પાટલે બેસી નાહ્યો,
પાટલો ગયો ખસી, ને ભાઇ તો પડ્યો હસી,

આવાં આવાં સાદાં જોડકણાં આપણે ત્યાં ખૂબ પ્રચલિત છે. બાળકને સ્નાન કરાવતી વેળા, મા, એના કાર્યને હળવું બનાવવા તથા બાળકને પણ સ્નાનનો વિધિ કંટાળાભર્યો ન લાગે તે માટે આવાં ગીતો ગાય છે. બાળકનું સ્નાન એ પણ ખૂબ કાળજીપૂર્વક કરવાનો વિધિ છે. જેમ ખોરાક અને કુદરતી હાજતોની નિયમિતતા જાળવવી જરૂરી છે, તેમ બાળકોનું આરોગ્ય જાળવવા માટે, તેમને સ્ફુર્તિમાં રાખવા માટે, અને સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવા માટે નિયમિત સ્નાનની પણ જરૂરત છે.

બાળક સવારે વહેલું ઊઠે છે, ત્યારપછી તુરત ભૂખ્યું થાય છે. મા એને દૂધ પીવડાવે, થોડીવાર બેસાડે, પછી પાછું સુવાડી દે. બાળક તુરત જ

પાછું સૂઈ જાય છે. આ પછી માએ બાળકને નવરાવવાની તૈયારી કરવી. લગભગ સવારનો દશ વાગ્યાનો સમય આ માટે ઉત્તમ છે. હવામાં સાધારણ ઠંડી કે શરદી હોય તો કલાકેક મોડું નવરાવવું, એટલે જ્યાં ટાઢો પવન ન આવે એવા ગરમ ઓરડામાં જ નવરાવવું, પણ બારીબારણાં બંધ કરવા નહીં. બાળકની પ્રકૃતિ નરમ હોય તો તે દિવસે નવરાવવું નહીં. તેમ જ ધાવણ આપ્યા પછી તુરત જ કે ખુલ્લી હવામાં પણ કદી નવરાવવું નહીં

નવરાવતાં પહેલાં અઠવાડિયામાં એકાદ બે વાર બાળકના નખ કાઢી નાખવાની તથા કાનમાં તેલ નાખી, મેલ વગેરે સાફ કરવાની સંભાળ માએ લેવી ઘટે છે.

રોજ નવરાવતાં પહેલાં ગરમ પાણી, સાબુ, રુમાલ, ખાદીનો નરમ કટકો, બાળકને પહેરાવવાનાં કપડાં વગેરે તૈયાર રાખવાં. આ પછી ઊંઘમાંથી બાળક જાગે ત્યારે નવરાવવા લેવું. નવરાવતાં પહેલાં એના શરીરે તેલ માલીસ કરવું. આ પછી જ સ્નાનનો સમય થાય છે. તે વેળા જુદીજુદી બાલદીમાં કે કથરોટમાં ગરમ અને ઠંડું પાણી

જુદું જુદું લેવું. નવરાવવાનું પાણી હલકું અને મીઠું હોવું જોઇએ. આ પછી માએ નાની માચી પર બેસી, ખોળામાં મીણિયું કે જાડો ટુવાલ કે જાડું માદરપાટનું કપડું નાખી, તે પર બાલકને લેવું; તેમ ન ફાવે તો નીચે બેસી પગ લાંબા કરી, તે પર કપડું નાખી સુવાડવું. આ વખતે પગ પરથી ગબડી પડી બાળક નીચું ન પડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું, પહેલાં બાળકનું માથું ને મોઢું ઠંડા પાણીથી ધોઇ નાખી, તુરત લૂછી નાખવાં. માથાના વાળને બનતાં સુધી, સાબુ લગાડવાને બદલે, પાંચ સાત દિવસે શિકાખાઇના પાણીથી ધોવા વધારે સલાહભર્યું છે. કદાચ સાબુનો ઉપયોગ જ કરવો પડે. તો તે બાળકના આંખ કાનમાં ન જાય તેની કાળજી રાખવી, આ પછી શરીરના બીજા ભાગો—હાથ, છાતી, પેટ, પગ વગેરે એકએક ભાગને ચોળી ચોળીને ધોઇ નાખવા. ચામડીને ઇજા ન કરે તેવો સાબુ જ વાપરવો, અને સાબુ લગાડ્યા પછી ઉના પાણી વડે તે ભાગ ધોઇ નાખવો. આ કર્યા પછી, આખે ડીલે તેને એકદમ નવરાવી લેવું. અથવા ટબ જેવા મોટા વાસણમાં, બાળક સહી શકે

એટલું ગરમ પાણી ભરી, તેમાં બેસાડી તેને નવરાવી લેવું. તુરત જ ડીલ લૂછી નાખી કપડાં પહેરાવવાં. ડીલ લૂછતી વેળા, બાળકની મળમૂત્રની જગા, જાંઘ, કાન, નસકોરાં, બગલ વગેરે કાળજીથી સાફ કરવાં. માથામાં તાળવા પર તેલ ઘસવું, અથવા દીવેલ લગાડેલું નાગરવેલનું પાન માથા પર મૂકી છાંડવું. ઉનાળાના દિવસોમાં બાળકને સાંજના ૬–૩૦ ના સુમારે ફરીવાર આ રીતે નવરાવવાથી એની તબીયત સારી રહેશે. અને રાતે ઊંઘ પણ સારી આવશે. બાલક સહેજ મોટું થાય, હરતું ફરતું ને રમતું થાય, ત્યારે તો સાંજે નવરાવવાની ખાસ જરૂર છે કારણ રમતાં રમતાં એ એનાં કપડાં, હાથપગ, મોં, શરીર બધું જ ધૂળવાળું ને ગંદું કરી મૂકશે એવા ધૂળવાળે શરીરે જ એને ખોરાક લેવા દેવો કે ઉંઘાડી દેવું તે કરતાં નવરાવવાથી એની તંદુરસ્તી અને સ્ફૂર્તિ વધશે.

બાળકનાં કપડામાં તંગ કાનટોપી, કોરાં ઝભલાં, ને ચુસ્ત ચડીનો આપણે ત્યાં ચાલ છે, એના કરતાં કોઇકવાર કેટલાક કલાક વગર કપડાંએ બાળક રહે તો ખોટું નથી. બાકીના વખતમાં

અથવા ઊંઘતું હોય ત્યારે એકાદ ઢીલું નરમ સૂતરાઉ ઝભલું, ને કમરે લંગોટજ બસ છે. હવામાં ઠંડી કે શરદી હોય ત્યારે ફ્લેનલ, કે ગરમ કાપડની બંડી, સ્વેટર, ગરમ મોજાં, ગરમ ટોપી વગેરે નો ઉપયોગ સારો પડશે. બાળકને પગમાં ચંપલ કે બૂટ અનુકૂળતા પ્રમાણે પહેરાવી શકાય. બાળકનાં કપડાંના આકાર ગમે તેમ હોય, એ ઊનનાં, કે રેશમ કે સૂતરનાં પણ ભલે હોય, પણ તે સ્વચ્છ, ધોયેલાં, વજનમાં હલકા, સ્પર્શે નરમ, સૂકાં ને હીલચાલમાં નડતરરૂપ ન થાય એવાં ઢીલાં તો હોવાં જ જોઇએ. મોટપણે કપડાં વિશે બાળકોની રુચિનેજ માબાપો અનુસરે તો તે ખોટું નથી.

બીજી પણ થોડીક નાની દેખાતી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. દરેક બાળકને પોતાનું જ ઓશીકું, દાંત સાફ કરવા માટેનું મંજન, તથા વાળ ઓળવા માટેના કાંસકો અને બ્રશ હોવાં જોઇએ. દાંત દિવસમાં એક બે વાર બરાબર સાફ કરવા, જેથી તેમાં સડો પેસે નહી. ખરાબ દાંતને લીધે પેટનાં અનેક દરદો થાય છે. માટે તે તરફ ખાસ લક્ષ રાખવું જોઇએ.

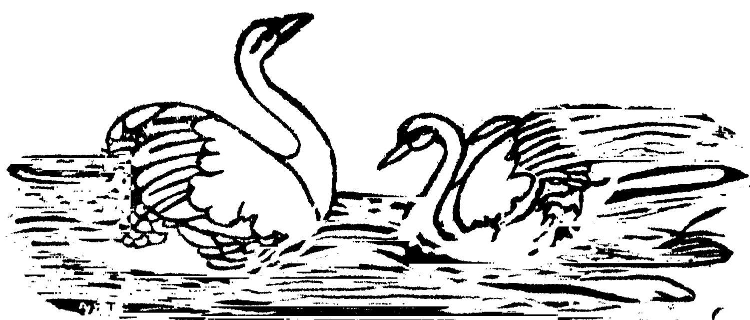
માએ પોતાની આંગળીના નખ ટૂંકા અને ગોળ રાખવા જેથી બાળકને ઉઝરડા ન પડે બાળકના નખ પણ અઠવાડિએ એક વાર અચૂક કાપવા. દાંત આવતા પહેલાં, બાળકને માનું દૂધ જ મુખ્ય ખોરાક હોય છે, એટલે દિવસમાં રોજ ત્રણ કલાકને આંતરે તેને દૂધ આપવું જોઇએ. સવારે પાંચથી રાતે અગિયાર સુધીમાં સાત વાર તેને ખોરાક મળવો જોઇએ. બાળકનાં મળાશય બહુ નાજુક હોય છે, તેથી તેને વિશે સંગ્રહણી કે કોઇ રોગનો ભય રાખવો નહીં. ત્રણ ચાર ઝાડા થાય તેથી માનું દૂધ માફક નથી આવતું તેમ ન માનવું. માને જો પુષ્કળ ધાવણ આવતું હોય તો બાળકને બીજા ખોરાકની જરૂરત રહેતી નથી. વરસ દિવસનું થાય પછી જ બાળકને બીજા ખોરાક ઉપર ધીમે ધીમે લેવું.

બાળકનું હાથપગનું હલનચલન ખૂબ જ કરવા દેવું જોઇએ. એ જ એક પ્રકારની એની કસરત છે. એટલે પીઠ પર એને સૂતું રાખી, પગ વડે લાતો મારતું હોય એમ કરવું. ધીરે ધીરે બાળક સરકતા શીખશે, પડખું ફેરવતાં શીખશે. બાળક નવ મહિનાનું થાય પછી તેને નીચે ઘસડાવા દેવું

અને બાર મહિનાનું થયા પછીથી જ ચાલવાની ટેવ પડાવવી; તે પહેલાં નહીં. બનતાં સુધી, માની નજર બહાર, બાળકને ન જવા દેવું. ગમે તે માણુસના હાથમાં બાળકને છૂટું મૂકી દેવામાં જોખમ છે.

ઊંઘવા માટે બાળકને કેટલાક લોકો તબીબી પાવડર કે ગોળી કે કેફી પદાર્થો આપે છે, જે ગંભીરભુલ છે. કુદરતી ઊંઘ જ બાળક માટે ઉત્તમ છે. કેફી પદાર્થોથી બાળક કદાચ ઊંઘે, પણ પરિણામે શરીરે નબળું અને રંગે પીળું થાય છે.

બાળક જે ઓરડામાં સૂતું હોય ત્યાં રાત્રે ક્યારેય પણ એકદમ અંધારૂં નજ કરવું. ઝાંખો પ્રકાશ ઓરડામાં રહે તે રીતની વ્યવસ્થા કરવી જરૂરી છે. અંધારામાં બાળક અકારણ ડરી જાય છે—હેબતાઇ જાય છે.



ખોરાકની માવજત

કેટલાક ઘરોમાં, નજર પડતાં જ જોઇએ છીએ કે ખાવાપીવાની વસ્તુઓ ઉઘાડી પડી રહી હોય છે! એના પર માખીઓ બણબણતી હોય છે; નાનાં જીવજંતુ ચોંટેલાં હોય છે; કીડીઓ પણ જામેલી હોય છે, ને કોઇક વાર ઊંદરડાં પણ એનો સ્વાદ કરતા હોય છે, એ જ પરિસ્થિતિ બજારોમાં વેચાતા ખાવાના માલની હોય છે. આરોગ્યનો સૌથી પહેલો સિધ્ધાંત એ છે કે ખોરાકના પદાર્થોને ધૂળ અને માખીઓથી બચાવવો. માખીઓ આપણે માનીએ છીએ તેટલી નિર્દોષ નથી. મોટા ભાગના પેટનાં અને તાવનાં જંતુઓ એને અંગે પેદા થાય છે. ઉનાળામાં, ખોરાક દ્વારા બાળકને થતા રોગો માટે માખીઓ જ જવાબદાર છે. માખી ઝેર લઇને ફરતી હોય છે, અને જંતુઓને જન્મ આપે છે. એટલે કોઇપણ ખાદ્ય પદાર્થનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેને ધોઇ નાખવો જોઇએ, અને જો સડેલો કે બગડેલો હોય તો તેને મૂળથી કાપી નાખવો જોઇએ.

જે બાળકોને શાકભાજી કે દૂધની બીજી પાઉંની બનાવટો અથવા પૂરી ન ભાવતાં હોય તેમને શાકભાજીનો રસ ગાળી નાખી, તેમાં સહેજ ચોખા, જવ ઘઉં કે એવો કોઇ પદાર્થ નાખી, ઉકાળી, ઘટ્ટ બનાવી તેનો સૂપ કરીને પાવો. બાળકોને બાફેલા બટાટા અને માખણ પણ ઘણીવાર બહુ ભાવે છે. બટાટાની કાતરી પણ તે હોંશે હોંશે ખાય છે.

બાળક સવા વરસનું થાય પછી તેને શાક, પૂરી, દહીં, રાંધેલા ને પૂરા ચડેલા ચોખા અથવા દૂધ-પાઉંનું બનાવેલું પુડિંગ બપોરે આપવું. રોટલી અને માખણ અથવા મધ, મુરબ્બો કે એવો કોઇ ગળ્યો પદાર્થ પણ ઠીક માફક આવશે. વાળુ વેળા બાળકને બહુ આગ્રહપૂર્વક જમાડવું નહીં. જમરૂખ સફરજન પાચન કરવા મુશ્કેલ છે; ખાસ કરીને પાનખર ઋતુમાં જ્યારે તે પાકાં નથી હોતા ત્યારે. એનાથી સંગ્રહણી થવાનો સંભવ છે. એટલે ખોરાકની બાબતમાં તથા ફળ તથા શાકભાજીની પસંદગીની બાબતમાં બાળકની રુચિ, એનું આરોગ્ય પાચન શક્તિ વગેરે પર ધ્યાન રાખી, પૂરતી માવજત લેવી જોઇએ.





સમય	વજન	ઊંચાઈ
જન્મ વેળા:		
પહેલું અઠવાડિયું		
બીજું ,,		
ત્રીજું ,,		
પહેલો મહિનો		
બીજો ,,		
ત્રીજો ,,		
ચોથો ,,		
પાંચમો ,,		
છઠ્ઠો ,,		
સાતમો ,,		
આઠમો ,,		
નવમો ,,		
દસમો ,,		

અગિયારમો મહિનો

પહેલું વર્ષ

બીજું ,,

ત્રીજું ,,

ચોથું ,,

પાંચમું ,,

છઠ્ઠું ,,

સાતમું ,,



પ્રભુનો આદેશ છે કે પ્રાણનાં ધન ખરચી પુત્ર સર્જવા ને પુત્રને અમૃત પાઈ ધનભાગ્ય માનવી બનાવવા.



સ્ત્રીને એક બાળક જન્મ્યા પછી, બીજે જ વર્ષે બીજું, ને ત્રીજે વર્ષે ત્રીજું, એમ પરંપરા આપણે ઘણે સ્થળે જોઈએ–સાંભળીએ છીએ. હિંદુસ્તાનમાં આ સ્થિતિ ખૂબ પ્રવર્તમાન છે. એનાં પરિણામો શરીરના વિષયમાં ખૂબ જ ગંભીર છે. હિન્દુસ્તાન-માં સ્ત્રીની સુવાવડનો પ્રસંગ ભારે ગણાય છે. એ જેટલો આનંદદાયક છે, તેટલો જ ભયભરેલો છે. કારણ આપણી સ્ત્રીઓના બાંધા ખૂબ જ નબળા હોય છે. પરિણામે પ્રતિવર્ષ જન્મતું બાળક પણ એવું જ પાંગળું, માંદલું, નિર્બળ જન્મે છે. આપણે ત્યાં બાળમરણ પ્રમાણના આંકડા વાંચીએ તો આંખ ઊઘડી જાય એવી હકીકતો જાણવા મળે. આ માટે શાણા સ્ત્રીપુરુષોએ બે બાળક વચ્ચે કંઈ નહીં તો યે ૩-૪ વર્ષનો ગાળો રાખવો જોઈએ. આમ ન થાય, તો મા અને બાળક બેઉને હેરાન થવું પડે છે. શરીરમાં પૂરતી ગરમીના અભાવે કાનનાં, નાકનાં, ગળાનાં અનેક દરદો શરૂ થાય છે.

ઊંચાઇને પણ આથી વાંધો આવે છે. તો એક બાળક પાછળ માતા બરોબર ધ્યાન આપી શકે. અને પછી જ બીજા બાળકની કલ્પના એ કરી શકે એવી પરિસ્થતિ ઊભી થવાની જરૂર છે. બાકી તો રખડતું છૂટું મેલી દીધેલું એક દોઢ વર્ષનું બાળક, ગમે ત્યારે ગમે તે રોગનો ભોગ થઇ પડે.

આ વાત પર ખૂબ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. બીજી પણ નાની મોટી બાબતો માતાનું ધ્યાન ખેંચે એવી છે. શરદી અથવા સળેખમમાંથી જ બાળકોનાં મોટાં પ્રમાણનાં દુઃખ દરદોની કથાની શરૂઆત થાય છે. અને એનાં પરિણામો પણ ન કલ્પી શકાય એવાં ખતરાજનક હોય છે. બાળકને સહનશીલ અને રીઢું તથા અડીખમ બનાવવું એ ઠીક છે, પણ એને તાણીતૂસીને એવું ન કરવું જેથી તેની જીંદગી ભયમાં આવી પડે. આપણે ઘણી વાર જોઇએ છીએ કે મા સુંદર અને યોગ્ય વસ્ત્રોમાં, મોસમ પ્રમાણે સજ્જ થયેલી હોય છે ને એનું બાળક વિચિત્ર વસ્ત્રોમાં શિયાળામાં થથરતું ને અને ઉનાળામાં તાપે અકળાતું સાથે ચાલતું હોય છે. બાળકોને ઉઘાડે પગે ફરવા દેવાની રીત પણ

બૂરી છે. કેટલીએ શાળાઓમાં ઊંચાઊંચા વર્ગોના છોકરાઓ પણ અડવે પગે આવે છે! આને માટે તો સખત નિયમ થવો જરૂરી છે, મોટપણે જો એને જોડા પહેરીને ફરવાનું છે, તો નાનપણથી એ આદત શા માટે ન પાડવી? અને ચંપલ કે બૂટ એ કોઇ મોંઘી વસ્તુ નથી જે સામાન્ય કુટુંબના માત-પિતાને ન પોસાય!

બાળક રમત-ગમ્મતમાં યા અકસ્માતથી ભોંય પર પછડાટ ખાઇ જાય છે. કોઇક વાર તરત હસતું ઊભું થાય છે તો કોઇક વાર એના માથા પર સખત ઇજા પણ થાય છે. આવા જોખમથી બાળકને બચાવવું જોઇએ. માથા પર ઇજા થાય એ ગંભીર છે, કારણ શરીરના બીજા કોઇ ભાગ કરતાં એ ભાગ બહુ નાજૂક છે. એ લગભગ ઘડિયાળ જેવો ભાગ છે. અને જ્યારે ઘડિયાળ હાથમાંથી છટકી જમીન પર પછડાય છે ત્યારે શું થાય છે? તેવી જ રીતે ખાટલા પરથી અથવા બાબાગાડીમાંથી કે ઘોડિયામાંથી બાળક અફળાઇ જાય તો પરિણામે સખત મંદવાડ આવે છે, અથવા જિંદગીભરની ખોડ રહી જાય છે. બનતાં સુધી આવા અકસ્માતોથી બાળકને ખૂબજ કાળજીપૂર્વક બચાવવું જોઇએ.

રાતે બાળકને પરસેવો થયા પછી એનું ઓશીકું માથા તળેથી એકદમ ખેંચી ન લેવું, તેમ જ ઠંડી જગામાં પણ ન લઇ જવું. એને બદલે ગરમ શાલ એની આસપાસ વીંટાળવી.

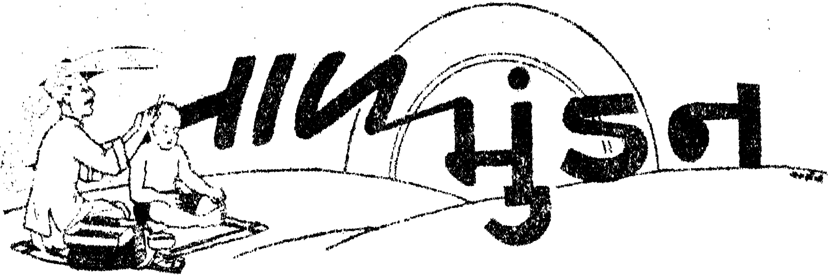
બાળકને કદાપી માથા પર કે કાન પર માર મારીને ઇજા ન પહોંચાડવી. એનાથી કાન બહેરા બની જાય છે, અને મગજને ઇજા પહોંચે છે. બાળકને એકદમ ઠંડી અને ભેજવાળી હવામાંથી ખુલ્લી ગરમ હવામાં ન લાવવું. એનાથી એમના ચહેરા પર ઝાળ લાગે છે. બાળક ઓરડામાં પ્રવેશે તે પહેલાં બારીઓ ખુલ્લી મૂકી ઓરડામાં કુદરતી ઠંડક થવા દેવી ઓરડો જ્યારે વપરાશમાં ન હોય ત્યારે તેમાં હવા ઉજાસ જાય એવી વ્યવસ્થા તો રાખવી જ જોઇએ. સુવાનો ઓરડો, સુવાના સમય સુધી ખુલ્લો ને મોકળો રાખવો, અને એમાં બને તેટલી સાધન સામગ્રી ઓછી રાખવી. તળાઇઓ, ઓશીકાં, તકિયા, રજાઇ વગેરે ને વારંવાર ઝાટકવા, ને તડકે નાખવા, તેથી રોગ ઓછા ફેલાશે.

બાળકને ઉપયોગમાં આવતાં કપડાં, બાળોતિયાં, લાળિયાં, ટુવાલ, વગેરે ચીજોને પણ એ જ રીતે સ્વચ્છતાના નિયમોને અનુસરી સંભાળ રાખવી-

બાળકનું શરીર એવું નાજૂક છે કે એને જરાકમાં શરદી કે ઠંડી લાગતાં અને જરાકમાં ગરમી લાગતાં વાર લાગતી નથી એટલે પોતપોતની રીતે દરેક માતાએ બાળકની પૂંઠે પૂંઠે નજર દોડાવી, ખૂબ કાળજી પૂર્વક તેનું જતન કરવું જોઇએ. *



* બાળ રેાગ અને તેના ઉપાય માટે 'ગૃહિણીમિત્ર' પુસ્તકમાનું પાન ૧૪૨ ઉપરનું 'બાળચિકિત્સા' પ્રકરણ વાંચેા.



અહિયાં બાળમુંડનને લગતી વિગતો ટુંકામાં લખો.

બાળમુંડન કેટલી ઉંમરે કરાવ્યું ? ....

" ક્યાં કરાવ્યું ?..

" ની તીથિ ને તારીખ..



અહિયાં શાળામાં જવાના વિધિને લગતી હકીકત ટુંકામાં લખો.

શાળામાં બેસાડવાની તીથિ..

" બેસાડતી વખતે બાળકની ઉંમર..

શાળાનું નામ તથા સ્થળ..

વર્ગ શિક્ષક કે શિક્ષિકાનું નામ..



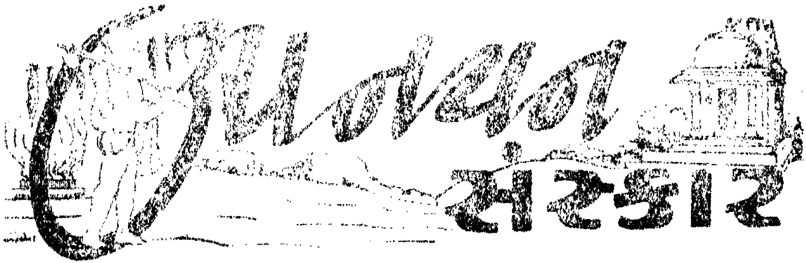
બ્રહ્મ સંબંધ વિષેની વિગત ટુંકામાં લખો.

બ્રહ્મ સંબંધ કરાવ્યાની તીથિ..

” વખતે બાલકની ઉંમર..

” ના ગુરૂનું નામ | ....

તથા સ્થળ | ....



ઉપનયન સંસ્કારને લગતી વિગત ટુંકામાં લખો.

ઉપનયન સંસ્કારની તીથિ..

” ” નું સ્થળ..

” ” માં હાજર રહેલા માનવંત મહેમાનો ....

” ” માં મળેલી ભેટો ....

” ” વીધિ કરાવનાર ગુરૂજી ....



જુદા જુદા વિધિ પ્રસંગે હાજર રહેલા વડીલો અને સ્વજનો



....

....

....

....

....



જુદે જુદે પ્રસંગે મળેલી ભેટો



....

....

....

....

....



બાળકને બાટલીથી દૂધ પાવાની ટેવ પાડવામાં જો થોડીક કાળજી રાખવામાં આવે તો એ પ્રથા પણ સાવ ખરાબ નથી. શહેરોમાં બાળક માટેના દૂધને ઉકાળવું; કારણ એક હાથથી બીજા હાથમાં જતાં, દૂધમાં જંતુઓ પ્રવેશવાનો મોટો ભય રહે છે. જો દૂધ સારી રીતે જાળવવામાં આવે, ને સ્વચ્છ રહે ને સેળભેળ ન થાય તો ઉકાળવું જ જોઇએ એવી જરૂરત નથી. ઉઘાડું રહેલું દૂધ કે પાણી તો કદી બાળકને પાવું નહીં, દૂધને ઠંડી જગામાં, સ્વચ્છ રીતે રાખવું. જો તેમાં ખટાશનો સ્વાદ હોય તો એનાથી પીચોટી કે સંગ્રહણી થવાનો ભય ખરો. દૂધમાં, ઉનાળાના દિવસોમાં એકાદ ચમચો ચૂનાનું પાણી ભેળવીને આપવું.

બાળકને ગાયના દૂધ પર રાખવામાં આવતું હોય તો દૂધની બાટલીને, એના પીધા પછી, પહેલાં ઠંડા પાણીથી ને પછી ગરમ પાણીથી બરાબર હલાવીને સાફ કરવી, ડાઘા પડ્યા હોય તે કાઢી નાખવા, ને સૂકવવી. પાંત્રીસમાંથી લગભગ

નવ ગાય દૂધ આપવા જેવી હોતી નથી, એ પ્રમાણ જો આપણી માતાઓને સમજ પડે, અને એમાં થતી પાણીની સેળભેળથી તાવનાં ને બીજા રેાગનાં જંતુઓ કેવી રીતે પ્રવેશે છે તે સમજાય તેા જરૂર માતાઓ પેાતાનાં બાળકને બાટલીને બદલે પેાતાનું દૂધ જ પાતાં શીખે. દૂધ દ્વારા ફેલાતા રેાગના તથા મરણના આંકડા ને હકીકતેાની વાતેા આંખ ઉઘાડી દે એવી છે.

જે ઘરેામાં કૂતરાંઓને હોંશે હોંશે પાળવામાં આવે છે, તે જ ઘરેામાં જો બાળકોના દૂધની દ્રષ્ટિએ બકરીઓ રાખવામાં આવે તેા તેનેા ઉપયેાગ વધારે છે. દૂધ જ્યાંથી આવતું હોય તે કોઠાની અવાર નવાર મુલાકાત લેવી જોઇએ, અને ત્યાં ઢોરઢાંખરને જે પાણી અપાય છે તે પણ તપાસવું જોઇએ. ગાયેા જ્યાંથી પાણી પીએ છે તે કૂવા પાસેની નહેરેા, અથવા વાવ, અથવા બાંધેલાં તળાવેા સ્વચ્છ છે કે કેમ તે પણ જોવું, અને જે વાસણેામાં દૂધ ભરવામાં આવે તેની પણ દેખભાળ સારી રીતે રખાવી જોઇએ.

ગાય ભેંસ કે દૂધ આપતાં બીજા પ્રાણીને દેાહતાં પહેલાં દેાહનારે પેાતાના હાથ, અને તે પ્રાણીનાં આંચળ બરેાબર સાફ કરવા જોઇએ.

દોહવાની જગાની આજુબાજુ ભેગા કરેલા ખાતરના મોટા ઢગલાઓ જમા ન થવા દેવા જોઇએ. એમાંથી દુર્ગંધ આવે છે, અને માખીયો તથા બીજા જંતુઓ ઊડ્યા કરે છે. કેટલાક કોઠા તો એવા અંધારા હોય છે કે વર્ષો સુધી ત્યાંની જમીન પર સૂર્યનો પ્રકાશ પણ પડ્યો હોતો નથી.

જાનવરોને જે રીતે, ઉઘાડામાં, ભીનામાં અને ઠંડકમાં આખીરાત રાખી મૂકવામાં આવે છે એ રીત શરમજનક છે. દરેક ઢોરઢાંખર માટે એક છાપરું બાંધેલો કોઠો હોવો જોઇએ. એમાં ભેજ ન હોવો જોઇએ માણસની માફક ઘણાં જાનવરોને પણ દમ કે એવા બીજા વ્યાધિઓની પીડા હોય છે. આખલાઓની ઓલાદ સુધારવા પ્રત્યે જેટલું ધ્યાન આપવાની પ્રવૃત્તિ થાય છે, તેના કરતાં વિશેષ પ્રવૃત્તિ, દૂધ આપતી ગાય તરફ ધ્યાન દેવાની થવી જોઇએ. ઉઘાડામાં રાખી મૂકેલ ઢોરઢાંખરને, શરીરને ગરમ કરવા માટે વધારે ખોરાકના બળતણની જરૂર પડે છે, એટલે ગાયભેંસ રાખનારે એમને માટે કોઠાની વ્યવસ્થા કરી હોય તો સરવાળે તો તે જ સસ્તી પડે છે. અંતમાં આવી નાની જણાતી બાબતો તરફ આપણે સૌએ ધ્યાન આપવું જોઇએ.



બાળકનું પહેલું સ્મિત

....

....

....



બાળકની પહેલી પા-પા પગલી

....

....

....

બાળકના પ્રથમ શબ્દોચ્ચાર

તારીખ..

સ્થળ...

....

....

....



અહિંયાં એના શબ્દો નોંધો અને તે કયા અર્થમાં બોલાયા છે તે લખો

....

....

....



શારીરિક અસ્વચ્છતા

બાળક માંદું હોય, એટલે કે જ્યારે એને તાવ હોવ, ત્યારે એનું મોં વારંવાર સુતરાઉ કપડાના સ્વચ્છ કપડા વડે લૂછ્યા કરવું એ કપડાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખવું. ઉપરાંત, ગરમ કરેલું અને પછી ઠંડું થવા દીધેલું પાણી એને સારા પ્રમાણમાં પાવું. વૈદકીય કે તબીબી મદદ તોઆપણે તુરત લઇએ જ છીએ, એટલે એ દવાઓ પણ, બાળકની થોડીક રોકકળને ગણકારતાં પાવી જ. અવારનવાર બરફના નાના ટુકડાઓ પણ મોંમાં રાખવા આપવા.

બ્રોંકાઇટિસ (સસણી વરાધ) થાય ત્યારે છાતી ઉપર ગરમ કપડું (થર્મોજિન વૂલ) વીંટાળવું. ને સવારના પહોરમાં એક જામ ભરીને ગરમ પાણી પાવું. પીચોટી થાય છે, ત્યારે બાળકને એરંડિયું ઘણું ફાયદાકારક છે. રાતે સૂતી વખતે તે આપવું.

ગળું ખરાબ થઇ ગયું હોય અથવા મોંને સ્વચ્છ કરવું હોય ત્યારે હાઇડ્રોજન પેરોકસાઇડ ઘણું ઉપયોગી નીવડે છે.

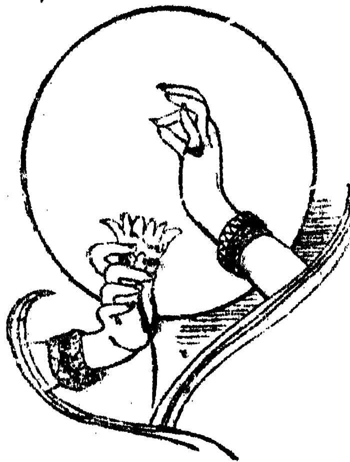
આંખ ધોવા માટે, પાણીમાં ઓગાળેલો બોરીક પાવડર ઘણો અકસીર છે. ઘા ઉપર એ જ ઉત્તમ છે. પરસેવો વળતો હોય તેવા પગની ચામડી પર પાવડર તરીકે એનો ઉપયોગ થાય છે.

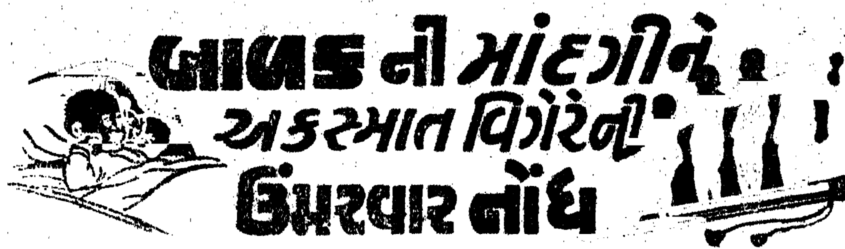
ઘા અથવા બાચકાંથી ભૂરું કે કાળું એવું લોહી આજુબાજુ જામી જાય તો તેના પર આરનિકાનું ટીંક્ચર વાપરવું. ઘા ઉપર નહી, પણ એની આજુબાજુ એ લગાડવું. ફટકો પડ્યો હોય ને તેનાથી સોજો ચડ્યો હોય ત્યારે પણ એ ફાયદો કરે છે.

શરૂઆતનાં થોડાં અઠવાડિયામાં, બાળકને ઓલિવ ઓઇલ આપવામાં આવે તો તેનાથી એને ઠીક પોષણ મળે છે. બાળકના હાથમાં દવાની બાટલીઓ ન જાય તેની ખાસ તકેદારી રાખવી.

બાળકને ખુલ્લી બારી પાસેથી, અને અગ્નિ રાખવાની જગાએથી અથવા સગડી કે સ્ટવ પાસેથી દૂર રાખવું. બાળકના કપડાં એના હાથ પગ છાતી તથા ગરદનને હેરાન ન કરે એ રીતે પહેરાવવાં તથા પસંદ કરવાં. બાળકના પગ ભીના ન થવા દેવા. એના બૂટમાં સારો જાડો કાગળ કાપીને ગોઠવવો; એનાથી ભેજ લાગશે નહીં.

જોડા કેટલીકવાર અંદરથી બહુ સારી રીતે બના-
વેલા હોતા નથી. બે કે ત્રણ દિવસ પહેર્યા પછી,
નીચેના સોલની લાઇનિંગ તૂટી જાય છે, અને નાની
ખીલીએ બહાર નીકળી આવે છે. આ નજીવી
બાબત ઉપર લક્ષ આપી, ખીલીને ઠોકીને બેસાડી
દેવી અથવા બહાર કાઢી લેવી. બાળકના બૂટને
'હીલ' લગાડી આપવી. એનાથી બાળકને ચાલ-
વામાં રાહત રહે છે.




બાળકની માંદગીને
અકસ્માત વિગેરેની
ઉપચાર નોંધ



માંદગી કે અકસ્માત વેળા હાજર રહેલાં ડૉક્ટર યા વૈદનું નામ

....

....

....

....

....

....

....

....



બાળકોનો ઉછેર પરિસ્થિતિ અને સંજોગો અનુસાર થવો જોઇએ, અને એમને પોતાની જાત વિશે પણ થોડું જ્ઞાન આપવું જરૂરી છે. ખાસ કરીને એમના શરીરના જુદાજુદા ભાગોનું જ્ઞાન એમને હોવું જોઇએ, અને એની માવજત કેમ કરવી તે પણ સમજાવવું જોઇએ. સાથે સાથે એમની ફરજો, એમના અધિકારો, અને જવાબદારીઓ પ્રત્યે એમનું ધ્યાન દોરવું જોઇએ. જે રાષ્ટ્રમાં સ્ત્રીઓ સન્નિષ્ઠાવાળી, ગૌરવવાળી, પૂજનીય હોય અને એમના પુત્રો એમનું યોગ્ય સન્માન કરતા હોય, તેજ રાષ્ટ્ર સંસ્કૃતિને પંથે છે એમ કહી શકાય. પુરુષો પોતે જે યુવતીઓને પત્ની તરીકે પસંદ કરે છે તેનામાં આ ગુણોની અપેક્ષા રાખે છે. જે દેશમાં આ ગુણો માટે આગ્રહ નથી સેવાતો તેની આખરે અધોગતિ જ થાય છે. એટલે સ્ત્રીઓએ પણ પોતાની જવાબદારી સમજી લેવી જોઇએ. સ્ત્રીએ બાળકની પરિચારિકા અને મા બે સાથે બનવાનું છે. પોતાના ઓરડાની દીવાલો

પરનાં ચિત્રો, રમકડાં, ઘરનું રાચરચીલું વગેરે ચીજો એવી રીતે પસંદ કરવી જોઇએ કે જેથી નાનપણથી જ બાળકની રસદૃષ્ટિ કેળવાય—બાળકોને સુંદર રંગો ખૂબ આકર્ષે છે, ને તેથી જ નાના સરખા ફ્લાવર વૉઝ—ફૂલદાનીનો એ રમકડા તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

સૌથી પ્રથમ બાળકની શારીરિક ને માનસિક સ્વસ્થતા કે આરોગ્ય તરફ ધ્યાન રાખવું જોઇએ. ઇતિહાસ, સાહિત્ય, શિલ્પ, ખગોળ શાસ્ત્ર વગેરે વિષયો પર બાળકોને સહેજે સમજાય અને આનંદ પડે એવાં નાનાં પુસ્તકો લખાય છે. જૂના વખતમાં તો બાળકના હાથમાં પોતે કયું પૂસ્તક મૂકે છે તેની ચોકસાઇ માતા—પિતા પહેલેથી જ કરી લેતા. બાળકને સિનેમાનું આકર્ષણ હોય એ સ્વભાવિક છે. પણ માત પિતાએ, જેનાથી બાળકમાં જ્ઞાનના સંસ્કાર સીંચાય તેવું જ ચલચિત્ર તેને બતાવવું જોઇએ. જ્ઞાન ઉપરાંત એની રુચિને પણ ઊંચે ચડાવે જુદા જુદા દેશોની, દેશોના માણસોની અને તેના ઘડવૈયાઓની કથા તેમને શીખવે એવાં જ ચિત્રો તેમને ઉપકારક નીવડે. બાળકને તો તેજીની માફક તુંકારો બસ થવો જોઇએ. નાના ઘોડાને જેમ બરોબર દોરવવો જોઇએ તેમ બાળકને પણ એના

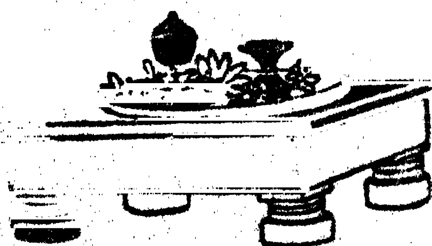
વિચારોને યોગ્ય નીકમાં વાળવા જોઇએ. બાળપણની કેળવણીને મોટપણનો પાયો માનવી જોઇએ. એવું વિધાન ફિલસૂફ પ્લેટો ઠીક જ કરી ગયો છે.

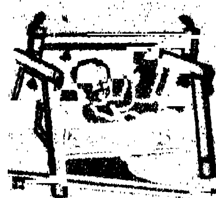
બાળકને પાછું શીખવાનું તો ઘણું હોય છે. એટલે એના નાના કૂમળા મગજ પર ભાર ન થઇ જાય ને એ કંટાળી ન જાય તેમ શિક્ષણ હળવું થવું જોઇએ. બાળક રોજ થોડું થોડું ગ્રહણ કરે; અને બીજી ચીજોમાં રસ ધરાવતું થાય એટલું બસ છે. બાળકને પોપટિયા ગોખણપટ્ટીથી ઉગારી લેવું જોઇએ, અને અટપટા પ્રશ્નોથી એને મૂઝવવું ન જોઇએ. પ્રશ્નોના ઉત્તર એમને કહો, ને એ ઉત્તર કેવી રીતે આવ્યો તેનાં કારણો પૂછો, ને એમાં રસ પેદા થવા દો. બાળકને બધી વસ્તુઓ સહેલી થતી હોય અને રમતરમતમાં શીખાતી હોય તે જ ગમે છે.

બાળકને કદી પણ બેસમજ અને વામણાં માની એની સાથે વર્તુણુક ન કરવી જોઇએ. ઊલટું, એમનું વ્યક્તિત્વ ખીલે, બહાર આવે, એવા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ; અને એમના કેટલાક તુક્કાઓને, તરંગોને કે વિચારોને સમજવા ને માન આપવાનો યત્ન પણ કરવો જોઇએ.

કેટલાકો આ પદ્ધતિથી બીકમાં પડી જાય છે. એમને લાગે છે કે આ રીતે બાળક બગડી જાય છે. આવી દહેશત રાખવાનું કશું કારણ નથી. ઊલટું, કેટલીક માતાઓ બાળકને ધાટી, આયા, કે નોકરાણીના હાથમાં છોડી દે છે, ને એ જે શીખવે તે શીખવા દે છે એમાં વધારે ભય રહેલો છે.

બાળક કેમ ચીડિયું બની જાય છે, એનાં કારણો માએ શોધી કાઢવાં જોઇએ. બાળકને બાળપણમાં કેળવવામાં પૂરતું ધ્યાન, પૂરતી કાળજી, પૂરતી સમજ અને પૂરતી વિવેકશક્તિ વાપરવાં જોઇએ. બાળપણનો ગયેલો વખત કદી પાછો આવતો નથી. એ સમયને એવો સુંદર ને સોહામણો બનાવવો જોઇએ કે મોટા થઇને એ દિવસોની યાદ કરતાં આપણે આનંદ પામીએ.





હાલરડાં





ભાઇ ! ભાઇ ! કરું છું.
ભાઇ વિના ભૂલી ભમું છું,
ભાઇ કોઇએ રે દીઠો,
મહાદેવની વાડીમાં પેઠો;
વાડીનાં ફૂલડાં વેડાવું,
ભાઇને ઘેર તેડાવું.

ભાઇ ! ભાઇ ! હું કરતી'તી,
ભાઇ ! વિના ભૂલી ફરતી'તી.
ભાઇ કોઇએ દીઠો,
મહાદેવની દેરીમાં પેઠો.
દહેરીએ દહેરીએ દીવા કરૂં,
ભાઇ મારાના વિવાહ કરૂં.
રાજાની છોડી કાળી,
વહેલ ઝાંપેથી પાછી વાળી.
હાલા–વાલા ને હલકી,
આંગણે વાવો ને ગલકી.
ગલકીનાં ફૂલડાં રાતાં,
ભાઇના મામા છે માતા.
હાલા–વાલા ને હાંસી,
લાડવા લાવશે ભાઇની માસી.
માસી જાશે માળવે,
ભાઇનાં જતન કરી કોણુ જાળવે ?
હાલા–વાલા ને હૂવા,
લાડવા લાવશે ભાઇના ફૂવા,
ફૂવાની શી પેર,
લાડવા કરશું આપણે ઘેર,

ઘરમાં ઝાઝા ઘી ને ગોળ,
ઘી નાખ્યા અચ્છેરે તોલ.
ભાઇ મારો છે અટારો,
ઘી ને સાકર ચટાડો,
ભાઇ મારો છે લાડકો,
પાઉં દૂધ–સાકરનો વાડકો.
ભાઇ મારો છે ગોરો,
ભાઇની ડોકમાં સોનાનો દોરો.
ભાઇ મારો છે રાંક,
હાથે સોનાનો વાંક,
વાંકે મોતી થોડાં,
ભાઇના મામાને ઘેર ઘોડાં.
વાંકે વાંકે જાળી,
ભાઇ મારો પહેરે દા'ડી.
ભાઇ કોઇએ દીઠો,
ભાઇ તો ભરી કોઠીમાં પેઠો,
કરકર ઘઉં તે ખાય,
ભાઇ મારો મોટેરો થાય.
ભાઇ મારાને શું વખાણું?
ભાઇના ગુંજમાં સોનાનું નાણું.

ભાઇ મારો રે ડાહ્યો,
પાટલે બેસીને નહાયો.
પાટલો ગયો છે ખસી,
ભાઇ મારો ઉઠ્યો રે હસી.
ભાઇ બેસે છે અગાસી,
લાડવાં લાવે ભાઇની માસી.
માસી ઢુંકડી છે નહીં,
ને ફૂઇ દુઃખણાં લે નહીં.
ભાઇ મારો આવડો તેવડો,
શણગારૂં તો થાય પરણવા જેવડો.
ભાઇ મારો છે હેવૈયો,
ભાઇને ભાવે રે સેવૈયો.
ભાઇ કોઇએ દીઠો,
ભાઇ તો ભરી કોઠીમાં પેઠો,
કર કર ઘઉંડા ખાય,
ભાઇ મારો કાલ મોટો થાય.
ભાઇ છે મારો વેપારી,
બાજરો લાવશે બે પાલી,
બે પાલીએ થાય નહીં,
ભાઇ જમવા જાય નહીં.

બે પાલીનો ઉધારો,
ભાઇ મારા ને સુધારો.
ભાઈ મારો વણજારો,
સાદ કરી ને શણગારો.
સાદ કર્યો છે શેરીમાં,
ભાઇ રમે છે દેરીમાં. §



§ આવાં બીજાં શ્રીકૃષ્ણના હાલરડાં અને કુટુંબગીતો 'મામાનું ઘર કેટલે ?' પુસ્તકમાંથી વાંચો.



'મા' એ એકાક્ષરી શબ્દમાં કેટલી શક્તિ ભરી છે. એ તો જેને માના અપાર હેતનો અનુભવ થયો હોય તે જ કહી શકે. માંદા બાળકના કપાળપર ફરતો માનો મૃદુ હાથ એની અડધી વેદના હળવી કરી નાખે છે. સ્ત્રી જીવનની પરાકાષ્ટા અને લક્ષ્ય જ માતૃત્વની પ્રાપ્તિમાં છે. જમુનાના જળમાંથી દડો કાઢવા પડેલા સામળિયાને સંભારી, જશોદાજી વિલાપ કરે છે. ને કહે છે: 'ભૂખ્યો છું કહી પેટ દેખાડે, મને મા કહીને બોલાવે.' એમાં જ બાળકના 'મા' શબ્દ પાછળ રહેલી લાગણીનું માપ આવી જાય છે. જ્યાં, જે ઘરમાં મા, ધીરે ને માયાળુ અવાજે બાળકને બોલાવતી રમાડતી હોય તે ઘર સ્વર્ગ જેવું છે. જે ઘરમાં સ્ત્રી અને પુરૂષ, એટલે પતિપત્ની વચ્ચે ગાઢ ને સાચો પ્રેમ હોય, તે જ ઘરમાં બાળકો પણ માબાપના પ્રેમના પૂરા અધિકારી નીવડે છે. એવાં માબાપ પોતાના બાળકને માટે ગમે તે ભોગ આપતાં પાછાં પડતાં નથી.

ઉતાવળે લગ્ન કરી લેવા, ને જિંદગીભર પસ્તાવું એ ઠીક નથી. સારી અને અનુકૂળ પત્નીની પસંદગી માટે થોડી રાહ જોવી ખોટી નથી. એવી સલૂણી, ગુણવંતી, પત્ની પામ્યાથી, ઘરમાં જાણે પ્રભુની પ્રસાદી આવી હોય એમ લાગે છે. એવી પત્ની પરિણીત જીવનનો આદર્શ સમજતી હોય છે. જે ધર્મકાર્ય માટે એ પુરૂષનો હાથ ઝાલે છે. એ કાર્ય ફળતાં, એ પોતાનું સમગ્ર ચિત્ત એમાંજ પરોવે છે. બાળક એ માતાના જીવનનું એક અંગ જ બની જાય છે. એટલે એની નાની મોટી દરેક ઊઠવેઠ કરતાં મા કંટાળતી નથી; ઊલટું પૂરા ઉત્સાહપૂર્વક અને બાળકને જરીયે તકલીફ ન પડે એ રીતે બધું કામ પતાવે છે.

પુત્ર કે પુત્રીનાં નાનાં ઝભલાં, બોચલા, ચડ્ડી, નાની બંગડી, કાનનાં લોલકાં, ગળાની કંઠી, હાથની પહોંચી, ચાંદલો, રમકડાં, કેટકેટલી નાની મોટી ચીજો પાછળ મા પોતનો સમય આપે છે, ને કેટલી કાળજીથી દરેક વસ્તુને સંભાળે ને સાચવે છે! એ બધાની પાછળ બાળક પ્રત્યેનો અનુરાગ રહેલો હોય છે. નાનું

બાળક પણ બુદ્ધિમાન નહીં તો યે સમજણું તો હોય જ છે. મા એની પાછળ આ બધું કરી છૂટે છે એ વાત એના ધ્યાન બહાર રહેતી નથી; ને એક પ્રકારની ઊંડી મમતા એને પણ બંધાય છે. એટલે જ મા ને પુત્રના પ્રેમનો રોપો દુનિયામાં સૌથી વિશેષ સમૃદ્ધ ને સંસ્કારી નીવડે છે.

બાળક માતાની ભાવિ આશારૂપ છે. એ આશા ફળે છે તો માતાને જીવન સાર્થક થયું લાગે છે. નથી ફળતી તો માતાના દુ:ખનો પાર રહેતો નથી. પરંતુ જગતભરમાં એવી કોઇ માતા નહીં હોય, જેણે પોતાની આશાઓ ફળવતી ન કરનાર બાળકને શ્રાપ આપ્યો હોય! આમ માતાનો પ્રેમ નિ:સ્વાર્થ હોય છે.

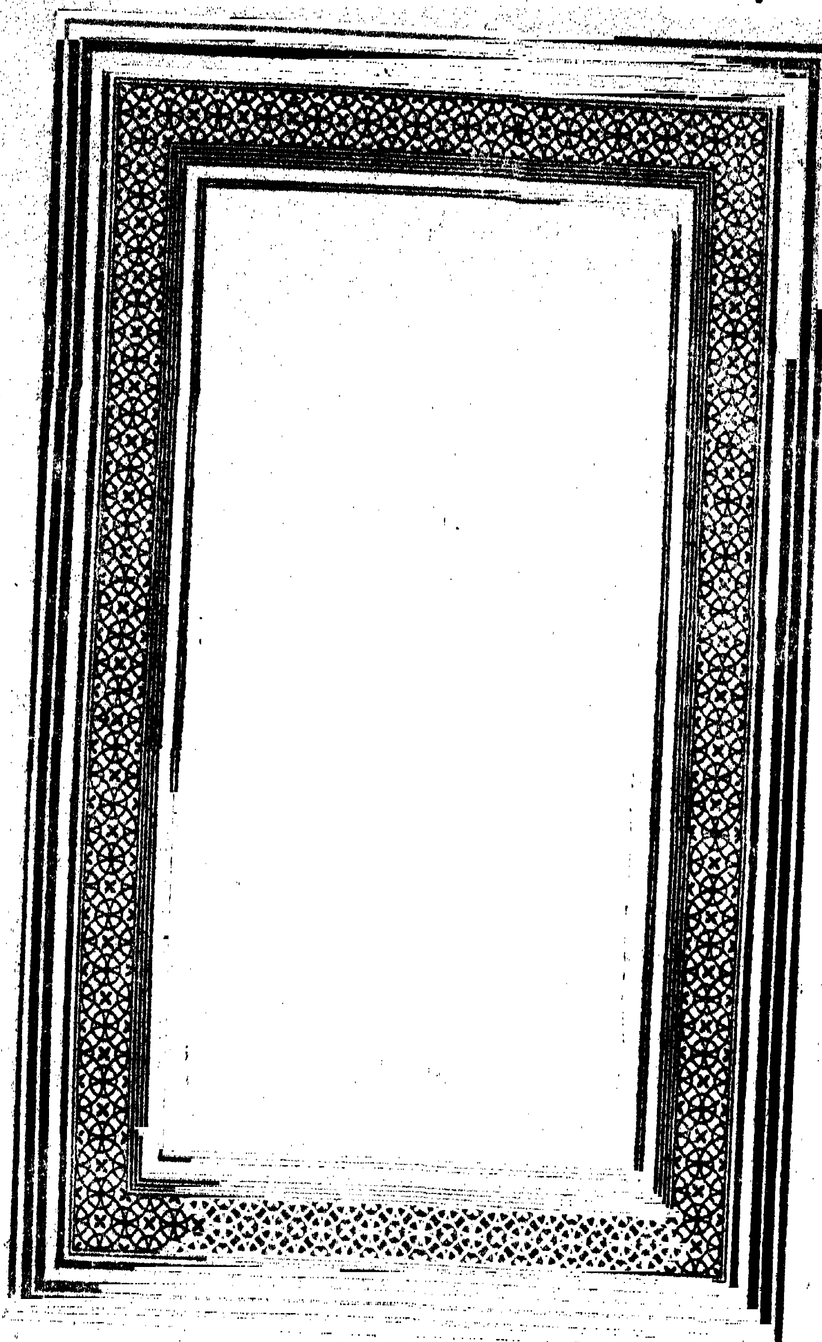
દાડમની કલી જેવા દાંત, હોઠ પરનું મંદ સ્મિત, મીઠી કાલી બોલી, પા પા પગલી–કોઇ પણ માતાને પોતાનાં બાળક પ્રત્યે વહાલ ઉપજાવવાને આ પૂરતું નથી? ને ઊંઘવા માટે રડતું બાળક, જ્યારે ઘોડિયામાં કે પારણામાં પડે છે અથવા તે હીંચકે હીંચોળાય છે, એની પીઠ પર મા થાબડે છે, ને એ વેળા માના કંઠમાંથી મીઠાં હાલરડાં નીકળે છે, એ સાંભળવાની પણ અનેરી મોજ છે.

મા પોતાના બાળકને જાણે રાજકુંવર બનાવી દે છે, એને જામા ને પાઘ પહેરાવે છે, હાથમાં તલવાર આપે છે, ભેટ બંધાવે છે, પગે મોતીની મોજડી પહેરાવે છે, ને દિગ્વિજય કરવા મોકલી આપે છે! આવી રમ્ય કલ્પનાઓ કરતી માનો સાદ બાળકને નિદ્રાના ખોળામાં મોકલી આપે છે. આમ બાળક માની મોંઘી દોલત છે.

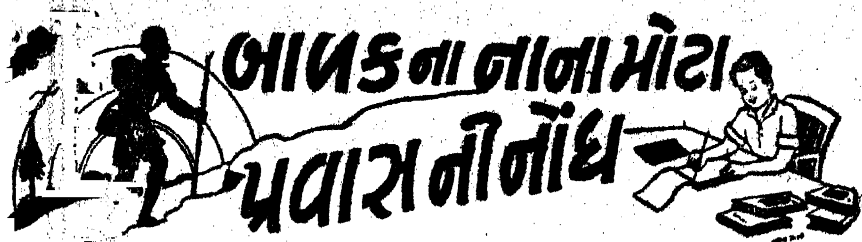
એક ગરીબ સ્ત્રી પાસે મશ્કરીમાં કોઇએ મોંઘાં ઝવેરાત માગ્યાં, ત્યારે વિચાર કરવાને પણ થોભ્યા વિના એ સ્ત્રીએ તુરત પોતાના નાનાં બાળકો તરફ આંગળી ચીંધી કહ્યું: આ રહ્યાં મારાં રતન!



[બાળકના ફોટા ચોટાડવા નીચે ઉમરનાં વર્ષ લખો.]



ઉમર વર્ષ......



સ્થળ   સમય

જે કેળવણી બાળકના ચરિત્રને ઘડતી નથી તે કેળવણી મિથ્યા કાળગળામણી છે.



રામનવમીને દિને કોણ જન્મ્યું હતું? કૃષ્ણાષ્ટમીનો ઉત્સવ કોને નિમિત્તે ઊજવીએ છીએ? ગૌતમ અને મહાવીર, અને ભગવાન ઇશૂને શા માટે સંભારીએ છીએ? એ યુગપુરુષ મહાત્માઓને જગત કેમ પૂજે છે? એ બધા નમ્ર હતા, માયાળુ–દયાળુ હતા. નાના જીવ પ્રત્યે પણ 'આત્મૌપમ્ય'થી દયા કરનારા એ સાધુઓ હતા. કદીએ કઠોર શબ્દ તેઓએ ઉચ્ચાર્યો નથી. આપણી સંસ્કારપરંપરાના એ મહાસ્વામીઓ હતા. આજે હજાર હજાર વર્ષે યે એમનાં પુણ્યપવિત્ર નામના ઉચ્ચારથી આપણે પાવન થઇએ છીએ.

એ પુરુષોના જીવનમંત્રોનો નિયમિત અભ્યાસ ને એ અભ્યાસ દ્વારા સ્વ–ઉન્નતિ, સ્વ–ઉદ્ધારનો પ્રયાસ એ જ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય હોઇ શકે. આ મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રોનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં આપણે એવા વિચારો કરતા થઇએ છીએ કે જે આપણને જીવનભર પ્રેરક નીવડે. આમ

હોવાથી, નાનપણથી જ બાળકોના આદર્શો, એમની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ને વિચારોને પુષ્ટ થવા દેવા જોઇએ; એમના વિસ્તારનું ક્ષેત્ર વ્યાપક થવા દેવું જોઇએ. બાળકનો સ્વભાવ જ કૌતુકવાળો હોય છે. બાળક માબાપને કેટલીકવાર પ્રશ્નો પૂછે છે, તે એમને ચીડવવાની વૃત્તિથી નહીં, પરંતુ એમનામાં એટલી કુદરતી કૌતુકવૃત્તિ રહેલી છે તેથી આવાં બાળકોના એવા પ્રશ્નોનો સાચો ઉત્તર જ હંમેશ આપવો જોઇએ. એમની જિજ્ઞાસાને રોકવી જરૂરી નથી.

'મોટપણે બધું શીખશે'—એ રીતે એના પ્રશ્નનો ઉત્તર કદી ન આપી શકાય. બાળકનામાં જો પ્રશ્ન પૂછવા જેટલી બુદ્ધિ આવી ગઇ હોય, તો એ પ્રશ્નનો ઉત્તર પોતાથી મોટાંઓ પાસેથી મેળવવાનો પણ અધિકાર એને પ્રાપ્ત થઇ ચૂકયો માનવો જોઇએ. આ બધા પ્રશ્નોમાં જેને આપણે સૌથી વધુ ગંભીર પ્રશ્ન માનીએ છીએ, જે પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં સામાન્ય રીતે દરેક માબાપ અચકાય છે, એટલું જ નહીં, પ્રશ્ન સાંભળતાં જ આંચકો પામે છે. એ પ્રશ્ન છે બાળક ઉત્પન્ન કયાંથી થયું ? ને આવા પ્રશ્નોથી ભય પામી,

આ શંકા કુશંકાઓથી મનને ભરી દઇ. બાળકને ધમકાવવાનો કે મારવાનો કોઇ અર્થ નથી. ઊલટું, માતા પોતાના બાળકને સમજાવે કે પોતે કેવાં કષ્ટ વેઠ્યાં છે. કેવી આપદાઓમાંથી પસાર થઇ પ્રભુની પ્રસાદીરૂપ એ બાળકને પામી છે, એની પાછળ પોતે કેવું વાત્સલ્ય રાખે છે. ને એ બાળકને પોતે કેટલા પ્રેમથી ચાહે છે. તો અલબત્ત, બાળક માને વધુ ને વધુ પ્યાર કરતું થશે. મા પ્રત્યેની પોતાની ફરજોનું એને કુદરતી જ ભાન થશે. મા બાળકને સમજાવે કે પોતાને મન બાળક એ કેવી અમૂલ્ય સંપત્તિ છે; કે જગતમાં કેટલીક વસ્તુઓનાં મૂલ્ય જ નથી થતાં. વાહાલું બાળક, મીઠી મા, વફાદાર પત્ની, ને એવો જ સ્નેહાળ પતિ. બધી જીવનની ઉમદા ભેટો છે. ને દરેક માટે યોગ્ય વિચાર પૂર્વકની સંભાળ લેવાવી જોઇએ.

એક મહાન લેખક લખે છે: 'સત્યનિષ્ટ થાઓ, જગતની શ્રેષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે મથો. એ વસ્તુની પૂજા કરો— મનથી, હૃદયથી, ઇચ્છાથી, કેટલીક વાર મહાન ઉદારચરિત ધર્માત્માઓને પણ જગતનાં દુ:ખો આવી પડે છે. એમનો જીવનનો ભાર ઉપાડવાનું પણ એમને મુશ્કેલ થઇ

પડે છે. પણ તેઓ નથી કશું ઊછીકું લેતાં, નથી ભીખ માગતાં. તેઓ ઝઝૂમે છે પોતાના બાહુબળપર, પોતાની મહેનત મજૂરી પર. અને આમ છતાં આવા મહાત્માઓ હમેશ નિર્દંભ, નમ્ર, અનુધ્ધત હોય છે. જે પૂજનને યોગ્ય હોય છે તેની હંમેશ પુજા પણ કરતા હોય છે. એ તો જે દુરાત્માઓ હોય છે તે જ છલકાય છે. મહાત્માઓ 'સત્ય'નાં સૂત્રોનાં ઠેરઠેર પાટિયાં લટકાવતા ફરતા નથી. પણ એઓ હંમેશ સત્યને પક્ષે હોય, સત્યનું જ ઉચ્ચારણ કરે, સત્યથી જ વર્તે, ને સત્ય પર જ જીવન નિભાવે. કેટલાક પુરુષો એવા હોય છે, જેમને જોતાં જ આપણને એમના સુખી બાલ્યકાળની અને એમના શાણા સમજુ માતાપિતાની ખાતરી થઇ જાય. જગતભરમાં જે રાષ્ટ્રો નેતૃત્વ ભોગવે છે, તેની પ્રજામાં, તેના પુરુષોમાં કાર્યપ્રેમ, ગૃહમમત્વ, બાળક પ્રતિ વાત્સલ્ય, માયાળુતા ને સત્યનિષ્ઠાના સદ્‌ગુણો આગળ તરી આવતા જ હોય છે. ધર્મ આપણને જે ઉપદેશો આપે છે, નીતિ આપણને જે પાઠ શીખવે છે, તે ઉપરાંત બીજું પણ ઘણું આપણી મેળે શીખી લેવાનું હોય છે. સૌથી પ્રથમ તો જે સાચું છે, સારૂં

છે તેનું તે જ કારણે આચરણ કરવું. સારું ને સાચું શું છે તે સમજવું. જીવનયાત્રામાં દરેકને માથે આવી પડે છે તેવી અગત્યની મહત્ત્વની બાબતો જાણવી; મનને વિચાર કરતાં કેળવવું, શરીરને સંયમ કેળવતાં શીખવવું એ પણ સાથે એટલું જ ઉપયોગી છે.

જે માણસને આવી કેળવણી મળી હોય, જેને પોતાના જીવનકાર્યની દિશા સૂઝી હોય તે જ માણસ જગતમાં કંઈક ઉપયોગનો છે. સાથે સાથે બુદ્ધિશક્તિ ખિલવવાથી, વાણી–અર્થ–દલીલ બધાનો પ્રમાણસર વિનિયોગ કરવાથી માણસ નામ કમાઈ શકે છે.

ઊગતો સૂરજ જેમ મધ્યાહ્નની ઝાંખી કરાવી શકે છે. તેમ બુદ્ધિશક્તિ જ્યાં માર્ગને અજમાવવી હોય છે ત્યાં દોષ–ભૂલ વગેરેનાં વાદળ વિખરાઈ જાય છે.

મનુષ્યસ્વભાવ પ્રકાશ વાંછે છે. અંધકાર આપણને રુચતો નથી. એ પ્રકાશ મેળવવા આપણે મથીએ છીએ. બિલકુલ પ્રકાશની રેખા યે ન મેળવી શકીએ તો તો જીવનનું રહસ્ય જ કશું રહેતું નથી. જે કાંઈ પ્રકાશ મળે તે વડે જીવનના

અંધારા ખૂણાઓમાં ફરી વળવું જરૂરી છે. એ પ્રકાશ વડે સર્વત્ર ઉજ્જવળતા પસારવી જરૂરી છે, ને આ પૃથ્વી પરથી જીવનકાર્ય આટોપતાં આપણી પાછળ પ્રકાશની થોડી ઘણી પગલીઓ પાડી જવી જોઇએ. જેથી આપણી પાછળ આવનારા પ્રવાસીઓની મુશ્કેલી આપણાથી ઓછી થાય; તેઓ એ કેડી પર ચાલતાં ચાલતાં પરમ સિદ્ધિને છેવટ પ્રાપ્ત કરી શકે.

જીવન જીવવું હોય તો હંમેશા ઊઘડતા ફૂલ જેવું જીવો, નિર્મળ જળના ઝરા જેવું જીવો. એજ આપણો સાચો ને મહાન આદર્શ હોવો જોઇએ. એ આદર્શની પ્રાપ્તિ માટે જ આપણું દરેક કાર્ય કેન્દ્રિત થવું જોઇએ. જીવનની હરેક પળ આપણને આપણા લક્ષ્યસ્થાન પ્રતિ દોરતી રહેવી જોઇએ. આમ થશે તો જ આત્મગંધ વડે, કે આપણા કલકલ નિનાદ વડે દિશાઓનાં અંતર આપણે ભરી શકીશું. અંગ્રેજ કવિ કહે છે તેમ :

Only the actions of the just, smell sweet and blossom in the dust!

વર્તમાનને તીરે ઊભી રહેતી, ને ભવિષ્ય સર્જતી માતાઓ વિધાતા સરખી વંદનીય છે.

બાળકને જન્મ દિવસે મળેલી ભેટ સોગાદોની વધુ યાદી

....

....

....

....

....

....

....

જગતને આગળ અને ઊંચે ચડાવનાર સ્ત્રીઓ અને પુરુષો પારકાંની ટીકા કરવા કરતાં, પારકાંને પ્રોત્સાહન આપવામાં વધારે માને છે.



પવિત્રતાને ગૌરવ



જે પ્રજાએ પોતાના સંતાનોને પવિત્રતાના ને ગૈારવના પાઠ પઢાવ્યા છે એનેા તેા કદી વિનાશ થવાનેા નથી, કદી અધેાગતિ થવાની નથી. એ લેાકેા જગતના વાવંટેાળ સામે ખડે પગે ઊભા રહી શકશે–ડગ્યા વગર ને ડર્યા વગર એમના પર દરેક તાત્કાલિક પ્રસંગ પર આધાર રાખી શકાશે.

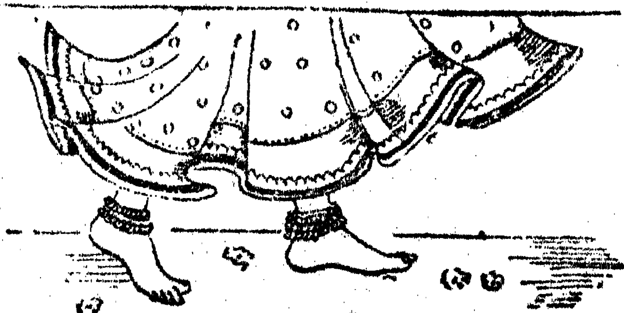
જેમ સૂર્ય પોતાનેા પ્રકાશ ધર્મ નિયમિત પાળે છે, તેમ આપણે દરેકે પણ પાળવાનેા છે. અજ્ઞાન એ ધિક્કારપાત્ર દશા છે. જે પ્રગતિનું અવરેાધક છે. તે સદાકાળ નરસું છે. બાળકને જ્યારે જ્યારે જે જે વસ્તુના જ્ઞાનની ઉત્કંઠા જન્મે ત્યારે તુરત તેની તે ઉત્કંઠાને યેાગ્ય રીતે પોષતા રહેજો, એને દાબી ન દેશેા. નાની નાની શરૂઆતેામાંથી વિચાર સમૃદ્ધિ વિકાસ પામશે. આજે વાવેલાં બી કાલે રસાળ ધરતીમાંથી વૃક્ષરૂપે ઊગી નીકળશે. એ બીને રૂંધી ના નાખશેા: એને ફૂલવા દેા, ફાલવા દેા, વિકાસ સાધવા દેા. મા બાપેાએ બાળકેાના વિકાસ પ્રત્યે ખૂબ જ લક્ષ

દેવું જોઇએ. માતા પોતાનો સમય બાળકની પાછળ એ રીતે નહીં ગાળે, થોડું વિશેષ કષ્ટ નહીં ઉઠાવે તો બાળક બીજનું મહાવૃક્ષ કદી નહીં થાય. જિંદગી તો ટૂંકી છે, ચાંદની ચાર દિનની હોય છે, ને જીવનમાં નાની મોટી તકરારો, નાના કલહોનો પાર નથી. પરિણીત જીવનમાં સૌથી બડી ચૂપ જ ઠીક છે. એનાથી અનેક કંકાસોની કાસ ટળી જશે. અજાણતાં ઉચ્ચારેલો એકાદ કડવો શબ્દ હૃદયને શૂળની ગરજ સારે છે. હા, કડવો શબ્દ માત્ર ધિક્કારમાંથી ઉત્પન્ન થતો નથી; એ શબ્દ ઉચ્ચારનાર, એ શબ્દ પોતાની પ્રિય વ્યક્તિને જ કહે છે. એની પાછળનો ઉદ્દેશ દંશનો નથી, સુધારણાનો છે. પણ આવા કઠોર શબ્દોથી કે ચાબખાથી જે પરિણામ લાવી શકાય તેના કરતાં વધુ સારું પરિણામ બુદ્ધિપૂર્વકની ચર્ચા કે વાદવિવાદથી લાવી શકાય. પેલો કઠોર શબ્દ પીઠ પર બળતરા મૂકી જાય છે. પેલી વ્યક્તિ બીજી વાર ગુનો છૂપાવતાં શીખે છે. ને સુધારણાનો ઉદ્દેશ ફળીભૂત થતો નથી. આવું થાય છે ત્યારે માતા પિતાને લાગે છે કે બાળક પ્રત્યે એમણે ક્રૂર થવું નહોતું જોઇતું, એમણે મિત્ર તરીકે એની સાથે વર્તવું જોઇતું

હતું, પણ આ જ્ઞાન બહુ મોડું આવે છે! લોકો કહે છે કે નાનાં બાળકોનું દુ:ખ, અને વેદના લાંબો કાળ રહેતી નથી. પણ કુમળા વૃક્ષપર ઘા કરો ને પછી લાંબે કાળે એની છાલ ઉતારી જોશો, તો નીચે એ ઘા હજી તેવો ને તેવો જ હશે. એટલે બાળકોનાં કુમળાં મન પર તુરત જ સંસ્કારો અને વિચારોની છાપ પડી જાય છે, ને લાંબા કાળ સુધી તે ભુસાતી નથી. બાળકની ઇચ્છાશક્તિને રૂંધી નાખીને, બાળકની દૃઢતા, એની સ્વતંત્ર રહેવાની ઇચ્છા, અને ચારિત્ર્યની વ્યક્તિતા પણ આપણે કચડી નાખીએ છીએ.

દેશના નેતાઓ અને પ્રજાજનો જ્યારે વ્યક્તિગત રીતે સન્માન કે ગૌરવ, ન્યાય, નીતિ, ને ધર્મ સમજે છે ત્યારે જ એ દેશ જગત્વ્યાપી કીર્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. જીવનમાં દરેક જણે પોતે પોતાની મેળે કોઇકવાર જીવનનો માર્ગ નક્કી કરવો પડે છે. આ વેળા, જો એમનામાં વ્યક્તિત્વ નહીં ખીલ્યું હોય, તો તેઓ પરિસ્થિતિ પર કાબૂ કદી નહીં મેળવી શકે. લોકો ઉપદેશ આપવે શૂરા છે. એ ઉપદેશ આપણા ભલા ખાતર હોય છે, પણ એ સસ્તો હોય છે. આપણે જ ઉપદેશની

કિંમત અને એનું વાજબી પણું સમજી શકીએ છીએ. પણ જો મનને પહેલેથી જ રૂંધી દેવામાં આવ્યું હોય, બીજાઓથી જ એ દોરવાતું હોય તો ખરાખોટાનો વિવેક ક્યાંથી આવવાનો? આવા માણસોમાં કદી આત્મશ્રદ્ધા હોતી નથી, ને તેથી બીજાઓમાં તેઓ શ્રધ્ધા પ્રેરી પણ શકતા નથી આમ, કુદરતના નિયમોનું જ્ઞાન ને સમજ જેનામા આવ્યાં છે તે જ સમજી શકે કે પોતાનાં કર્તવ્યોથી જ પોતાની જિંદગીને માણુસ તારે કે ડુબાડી શકે. એટલે માણુસ આત્મ સંયમ ખૂએ તો એનામાં પશુતા પ્રવેશે. એણે સહન કરવું જ રહે, એનાં સંતાનો માત્ર વિનાશના જ અધિકારી ઠરે. જે રાષ્ટ્ર પોતાની પ્રજાને, પ્રજાના ઘડવૈયા એવાં બાળકોને નાનપણુથી જ ગૌરવના, માનના, પવિત્રતાના પાઠો પઢાવશે તે જ પ્રજા અણુનમ ને અણુદબ ઊભી રહી શકશે.





બાળકના જીવનમાં, એને અપાતી કેળવણી ઘણો જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કેટલાં મા-બાપો સચ્ચાઇથી કહી શકે કે તેઓ પોતાનાં બાળકોના ઘડતરમાં આદિથી અંત સુધી રસ લઇ તેમને યોગ્ય માર્ગે વાળે છે? પિતા કાં તો પોતાની સાંસારિક ફરજો બજાવવા પૈસા કમાવાની પ્રવૃત્તિમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે, અથવા બહોળો વેપાર ધંધો હોય તો તેની પાછળ સતત પરિશ્રમ ઉઠાવ્યા કરે છે, મા કાં તો આળસ પ્રમાદને વશ થઇ કશું જ કરતી નથી કાં તો પતિને સહાયરૂપ થવા, ઘરનો થોડો ભાર ઉપાડવાના હેતુથી બહારની પ્રવૃત્તિમાં પરોવાય છે, એટલે બાળકોને નશીબે તો શાળામાં શિક્ષકો જે કંઇ કેળવણી આપે તે જ આવે છે, અને કમનશીબે આજની શાળાઓ માત્ર પૈસા બનાવનારી ધંધાદારી મંડળીઓ થઇ પડી છે, એટલે બાળકના જીવનમાં ઉંડાણથી રસ લઇ તેના ચારિત્ર્ય અને સંસ્કારના ઘડતરમાં બિલકુલ

ફાળો આપતી નથી. આવી દશામાં બિચારું બાળક અટવાઇ જાય છે. ભેાગજોગે એને જો પોતાના રહેઠાણનું આજુબાજુના કુસંસ્કારનું વાતાવરણ મળી જાય તો એના ભાવિનેા પ્રશ્ન બહુ વિકટ બની જાય છે. છતાં સંજોગોને બળે આપણે બાળકોને છૂટાં મૂકી જ દેવાં પડે છે, અથવા તો જેને પોસાતું હોય તે તેમને આયા કે ઘાટણોના હાથમાં મૂકી દે છે.

આપણી માતાઓએ આ બાબતથી ચેાંકવું જરૂરી છે. કુમળું ઝાડ જેમ વાળીએ તેમ વળે એ કહેવત મુજબ છોકરું તો જેવું જુએ તેવું શીખે, એને ઘડાતાં વાર ન લાગે. એટલે એ કેવા વાતાવરણમાં, કોની સાથે, કઇ જગાઓમાં, ક્યારે ફરે છે એના પર પૂરતી નજર રાખવી જોઇએ. બાળકમાં એટલો રસ લઇને એને હંમેશ સાચે માર્ગે વાળવાનેા પ્રયાસ કરવો જોઇએ. ભૂતકાળમાં જ્યાં જ્યાં ભૂલેા થઇ હોય તેમાંથી ઊગરી જઇ, કેમ આગળ ચાલવું તે એને સમજાવવું જોઇએ. એની ચાલચલગત, વર્તણુકમાં સુધારાને ક્યાં અવકાશ છે, તે બતાવી, ભૂતકાળના મહાન પુરુષોએ બાળપણથી કેવી રીતે જીવનને ઘડેલું

તેના દાખલા દલીલો આપી, બાળકની સામે જીવનનો મોટો આદર્શ રજૂ કરવો જોઇએ. નિરર્થક જ્ઞાનના ભાર તળે બાળકને દાબી દઇ, સમયનો બગાડ કરવા કરતાં આ રીતે આગળ વધવાની એનામાં પ્રેરણાં જન્માવવી જોઇએ. સારાં પુસ્તકોના વાચનમાં એનો રસ જાગ્રત કરવો જોઇએ. જેથી ગલીના કે ચાલના મિત્રો કરતાં આ પુસ્તક રૂપી મિત્રો એને વધારે પસંદ પડે.

પુસ્તકોનો હેતુ પણ એ જ છે. એનાથી બાળકોને કેળવણી મળે ને સાથે આનંદ પણ મળે. જે પુસ્તક આ કાર્ય નથી સાધી શકતા એને જીવનનો અધિકાર નથી. જેમ થોડું જ્ઞાન એ ભયજનક વસ્તુ છે, તેમ એક નાની ચોપડી જેમાં ઠાંસીઠાંસીને કુવિચારો કે અપવિચારો ભરેલા હોય તે પણ મનને ઝેરમય કરે છે, ને હજારોના સમયને બરબાદ કરે છે, ને આવતી કાલે જન્મનારી પેઢીના ચિત્ત ઉપર પણ હાનિકારક સંસ્કારો પાડી જાય છે. કેટકેટલા નવયુવાનો, યુવતીઓ, અને બીજાં અસંખ્ય લોકો, દિવસે આવું શરાબી વાંચન કરી, રાતે ઊંઘમાં પણ એ વિચારોથી પીડાતા હોય છે! રાષ્ટ્રના કેટલા યુવાનોને ગૌરવ,

માનવતા, સંસ્કાર, ને સાહિત્યના ઊંચા ધર્મોનો પાશ લગાડવાનો બદલે કેટલુંક સાહિત્ય અધમ કોટીએ ઉતારી મૂકે છે. ચારિત્ર્યની શિથિલતા, મનોબળની ઊણપ, વિકારોનાં બીજ અને બીજાં અનેક અપલક્ષણોની પરંપરાને ઊભી કરે છે. જેમ જેમ બાળકની બુદ્ધિ વિકાસ પામતી જાય છે તેમ તેમ વર્ષો પર, બિલકુલ રસ વગર વાંચેલું પુસ્તક એને પાછળથી પસંદ પણ પડવા માંડે છે. કારણ એ જુદી દ્રષ્ટિથી વાંચન કરે છે. ને જુદી રીતે ગ્રહણ કરે છે.

આજે જેટલું સાહિત્ય રોજબરોજ પ્રગટ થાય છે. એમાંના પોણાભાગ પર કાતર મૂકવામાં આવે, અને જે જીવવાને યોગ્ય હોય તેને જ જીવતું રહેવા દેવામાં આવે તો આપણી ઉન્નતિ વધુ જલદી થાય એ ચોક્કસ. કારણ વધુ પુસ્તકો વાંચવા કરતાં, ગુણ દ્રષ્ટિએ સારાં એવાં થોડાં પુસ્તકો વાંચીને તેના પર વિચાર કરીએ તો એકંદરે તે વધારે લાભદાયી નીવડે એમ છે. પુસ્તકનું વાંચન રાય કે રંકના ભેદને સ્વીકારતું નથી. આખીયે સંસ્કૃતિના ઘડતરમાં એની સહાય સૌથી વધુ છે. માણસને પશુથી જુદો ઘડવામાં પુસ્તકોની જ જવાબદારી

છે. પુસ્તકો એ આરસી જેવાં છે. ગમે તે દેશના ને ગમે તે જાતિના વિકાસની કથા એના પુસ્તકોનાં ધોરણથી સહેલાઇથી નક્કી થઇ શકે. આપણા બાળકના હાથમાં જે વખતે આપણે ખાતરીપૂર્વક એક ચોપડી મૂકીએ છીએ, ત્યારે આપણે માત્ર ધોળા કાગળ પર કાળી શાહી વડે છપાયેલું ગમે તેવું લખાણ નથી મૂકતા. પણ આપણે એમના હાથમાં ભૂતકાળના જ્ઞાનનો, ઇતિહાસનો વારસો મૂકીએ છીએ. એના મગજ ઉપર આપણે જુના ગૌરવના સંસ્કાર પાડીએ છીએ, જે એ બાળક મોટું થતાં પોતાની પાછળનાને સોંપતું જાય છે.

પુસ્તકો દ્વારા અપાતી કેળવણીનું આ રીતે ઘણું મહત્ત્વ છે. રાષ્ટ્રનું અસ્તિત્વ અને એની શક્તિનો આધાર એનાં બાળકોના આયુષ્ય પ્રમાણ પર તથા તેમના શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય પર રહે છે.

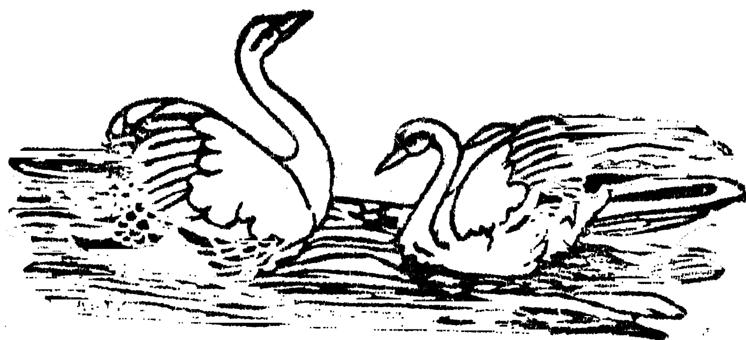
સ્ત્રીઓ પોતે જે પુરુષને પતિ તરિકે પસંદ કરે છે તેમાં તેઓ સંપૂર્ણતાની અપેક્ષા રાખે છે. એની મુખ્ય માગણી હોય છે, શરીરસ્વાસ્થ્ય, બુદ્ધિ શક્તિ અને સામાજિક સન્માન. દરેક પુરુષ,

જે પોતાની માતા, પત્ની અને બહેનો પ્રત્યે બીજાઓ પાસેથી સારી વર્તણુકની આશા રાખે છે, તે જો બીજી સ્ત્રીઓ તરફ એ રીતે ન જ વર્તે તો તેને અધમ કોટિનો અથવા માનવીથી ઉતરતી જાતિનો માનવો. કારણ મનુષ્ય અને પશુમાં જે મુખ્ય તફાવત છે તે મનુષ્યના આત્મસંયમના ગુણનો છે. આ ગુણ સહેજે નથી આવતો; એને માટે તીવ્ર બુધ્ધિ શક્તિ અને સારાનરસાનો વિવેક હોવો જોઇએ. આમ, જે પુરુષ કુદરતના નિયમોનું જ્ઞાન અને સાચી સમજણ ધરાવે છે તે સમજી શકશે કે એ પોતાનાં જ કર્તવ્યોને લઇને, પોતાની જિંદગીને સુધારી યા બગાડી શકશે. એટલે જ્યારે માણસ આવો મહાન ગુણધર્મ ગુમાવી દે છે, તે જ ઘડીએ એ અધમ કોટિમાં ઊતરી પડે છે. ને એના પરિણામમાં એને સહન કરવું પડે છે, ને એનાં બાળકો પણ દુઃખી થઇ, નાશ પામે છે. જે રાષ્ટ્રનાં માતા પિતા પોતાના બાળકોને નાનપણથી જ આવી પવિત્રાની આત્મ-સંયમની, ગૌરવની વાતો શીખવશે તે રાષ્ટ્ર કદાપી કોઇનાથીયે દબાશે નહીં.

માતાઓને બાળકના ઉછેરમાં, એના ઘડતરમાં

એના વિકાસમાં એક જ જરૂરી ચેતવણી આપવાની રહે છે કે બાળકોને શરીર, મન અને નીતિની દૃષ્ટિએ, જીવન સંગ્રામ માટે તૈયાર કરવામાં, તમારી બધી શક્તિ ખરચીને સજ્જ કરો. એ સેવા દ્વારાજ તમે તમારા દેશની સૌથી વધુ મહાન સેવા કરો છો, કારણ કે તમારા નાના બાળકોની નાની પગલીઓ દ્વારા જ તમારૂં રાષ્ટ્ર, તમારી જાતિ, આગે કૂચ કરે છે.

આત્મભોગ, સ્વાર્થત્યાગ બાળકોને શીખવો, એમાં આનંદની ભાવના કેળવતાં એમને શીખવો, અને પછી એક એવું જગત સર્જાશે જેની કલ્પના જગતના કોઈ મહાન સ્વપ્નશિલ્પીને યે કદી નહીં આવી હોય.





અહીં નીચે તમારા બાળકના સ્વભાવ, શોખો વિગેરે
વિશિષ્ટતાઓ નોંધો.

૧ બાળકની પ્રિય રમતો:

૨ બાળકનો લલિતકલાનો શોખ:

૩ બાળકનો ખાવા પીવાનો શોખ:

૪ બાળકનો કપડાંનો શોખ:

૫ બાળકને ગમતી અણગમતી ચીજો:

૬ બાળકના પ્રથમ અક્ષરો:

પહેલું પારણું

પ્રકરણ ૧લું

સગર્ભા સ્ત્રીની માવજત કેવી રીતે થવી જોઈએ?

"પહેલું પારણું બંધાવું એ તો સંસારજીવનનું અમૃતફળ છે. ધન્યભાગીઓ જ એ પામી શકે છે."

—એક ગ્રીક ફિલસૂફ.

"ઓ સમજુ બહેન! સાંભળ્યું કે, અમારી મણીને દહાડા છે." માણેક બહેને સમજુ બહેનને આવતાં જ વધામણી આપી.

"એમ! સારૂં સારૂં ભગવાન કરે ને એને દીકરો આવે." સમજુ બહેને સંતોષ અને આનંદનો ભાવ બતાવતાં ઉચ્ચાર્યું.

"એ આપણા હાથમાં ક્યાં છે? ભગવાન કરે ને તમારા બધાનાં આશીર્વાદ ફળો! પણ બહેન મણીને કેવી રીતે રાખવી તેની માવજત કેવી રીતે કરવી તે તો કહો!" માણેકે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સારવારને લગતી માહિતી જાણવા પૂછ્યું.

સમજુ બહેને કહ્યું: "એમાં ખાસ મુશ્કેલી જેવું નથી. હા, માત્ર જરા સાવચેતીથી રાખવી. ખાવા–પીવાનું પણ અમુક જ આપવું."

માણેક—તે જ હું જાણવા માગું છું. એને કેવી રીતે રાખવી, ખાવાપીવાનું શું આપવું, શું પહેરવું–ઓઢવું તે મને કહો તો ખરાં?

સમજુ—ત્યારે સાંભળો, મણી આમ તો ડાહી અને ઠરેલ છોકરી છે. જેમ તમે કહેશો તેમ જ એ કરશે, આ તો સુવાવડનું કામ છે એટલે પ્રથમથી જ જો સાવચેતી રાખી હોય તો પછી કંઈ વાંધો આવે નહિ. આ માટે હું જે ખાસ નિયમો કહું છું તે ધ્યાનમાં રાખજો.

ગર્ભવતી સ્ત્રીને નિત્ય ખુલાસાથી ઝાડો આવે એ ખાસ અગત્યનું છે. ખાધેલો ખોરાક હજમ થયા પછી તેનો કચરો કોઈપણ રીતે દિવસમાં એક વખત શરીરમાંથી સાફ થવો જ જોઈએ. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પહેલાં ત્રણ મહિના ઝાડાની તકલીફ પડે છે. કારણ, ગર્ભ ઝાડાની જગા પર દબાણ કરતો હોવાથી આંતરડાના જ્ઞાનતંતુઓ મંદ થઈ જાય છે.

માણેક—અને એટલે ઝાડો ઉતરતો ન હશે, કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—હા. ગર્ભવતી સ્ત્રીનો કોઠો હમેશાં કબજીયાતવાળો જ રહે છે. જેને ખુલાસાથી સાફ ઝાડો ઉતરતો નથી, તે પ્રસવ વખતે હેરાન થાય છે. કેમકે, પ્રસવની વખતે જો ઝાડાના નળ ભરાયલા હોય તો બાળકનું માથું બહાર જલદીથી આવતું નથી.

માણેક—એમ? આ તો ભારે કહેવાય! પણ ઝાડો ન આવે તેને લઈને છોકરાનું માથું બહાર આવતાં અડચણ કેવી રીતે પડે?

સમજુ—છોકરાનું માથું ઝાડાને રસ્તે જ આવવાનું હોવાથી એ માર્ગમાં જો ઝાડાનો મળ-કચરો ભરાઇ રહે તો કુદરતી રીતે જ માથું આવવાનો માર્ગ રૂંધાઈ જાય. અને એને લઇને ગર્ભવતી સ્ત્રીને કષ્ટ પડે. એ હેરાન-હેરાન થઈ જાય.

માણેક—ઓય રે! આવું પણ થાય ખરૂં?

સમજુ—એથી પણ વધારે. રસ્તો રોકાયલો હોય તો માથું કેવી રીતે બહાર આવી શકે? અને એટલે એને બહાર લાવવા માટે પછી બળ વાપરવું પડે. બીજા ઇલાજો અજમાવવા પડે અને તે જો લાગુ ન પડયા તો બાળકને કંઈ ખોડ કે પછી કંઇ અવળું પણ થઇ જાય.

માણેક—ઓ મા! આટલું બધું દુઃખ કબજીયાતને લઇને થાય છે તે વાત આજ સુધી હું કેમ ન જાણી શકી? હવે હું સમજી શકી છું કે **ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઝાડો સાફ આવવો જોઈએ એ સૌથી ખાસ અગત્યનું છે.**

સમજુ—હા. બીજું એ કે ઝાડો સાફ ન આવતો

હોય તો ગર્ભિણી સ્ત્રીના શરીરમાં જોર રહેતું નથી. એ નબળી-દુબળી પડી જાય છે. એને ભૂખ લાગતી નથી. એ અસુખ ફરે છે. એનો જીવ ઉડી જાય છે અને પરિણામે તેના મુખ પર આનંદ કે ઉત્સાહ જણાતો નથી.

માણેક—એમ? ઘણી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ નરમ મુખવાળી અને ઉદાસ માલમ પડે છે તે પણ આજ કારણને લઈને હશે નહિ?

સમજુ—હા. એ સિવાય પણ આવા સ્વભાવ માટે બીજાં કારણો છે. પરન્તુ એ હવે પછી જણાવીશ. કબજીયાતથી હરસ તથા મસાનું પણ દરદ લાગુ પડે છે અને જો પહેલેથી તે લાગુ પડેલું હોય તો તેનું જોર વધુ થઇ આવે છે.

માણેક—આ તો બહુ ભયંકર કહેવાય બહેન! કોઠાની કબજીયાતને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય?

સમજુ—ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, કબજીયાત રહેતી હોય તો ગર્ભિણી સ્ત્રીને થોડુંક ચોકખું દિવેલ પાઇ દેવું. એનાથી દસ્ત સાફ આવશે અને બધો મળ નીકળી જશે.

માણેક—એ સિવાય બીજો જુલાબ આપ્યો હોય તો?

સમજુ—જો જો, બીજો ભારે જુલાબ આપવાની ભૂલ ન કરવી. હલકો જુલાબ જ આપવો. અને તેને માટે દિવેલ જ અકસીર છે. બહુ ભારે જુલાબ આપ્યાથી બહુ ભારે બગાડો થાય છે. અને લાભ થવાને બદલે નુકસાન વહોરવું પડે છે.

માણેક—વધારે જુલાબ થવાથી શું નુકસાન થાય?

સમજુ—ઝાડા વધારે થવાથી ગર્ભપાત એટલે કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે. નબળાઈ પણ વધી જાય છે.

માણેક—ઓ બાપ! ત્યારે તો જુલાબ બહુ જ વિચાર કરીને આપવો જોઇએ. વારૂ, એ તો ઠીક, પણ આપણામાં એમ કહેવાય છે કે, દહાડાવાળી સ્ત્રીને ઓસડવેસડ ખવરાવવું નહિ, એ વાત શું સાચી હશે?

સમજુ—તદ્દન ખોટી. એ આપણી ભૂલ છે. તમે એમ ધારો છો કે દવા ખવડાવ્યાથી જ ગર્ભપાત થાય છે; પણ તેવું કાંઇ નથી. જેનાથી ગર્ભપાત થાય તેવું ઓસડ વગેરે આપવું નહિ; બહુ ગરમ પડે તેવી દવા પણ આપવી જોઈએ નહિ. તે સિવાયના ઓસડવેસડથી શું નુકસાન છે? આપણા લોકો હિંમતભેર ઓસડ આપી શકતા નથી તેથી ગર્ભવાળી અનેક સ્ત્રીઓ મરી જાય છે! ભારેવાઈ સ્ત્રીને કંઇ રોગબોગ થાય તો તેને ઓસડ આપીને પહેલાં આરામ કરવો જોઇએ. નહિ તો એકને લીધે બેના જીવ જાય! કેમ, હું કહું છું તે સમજમાં આવે છે ખરૂં ને?

માણેક—હા. તમે કહો છો તેમ જ થાય છે. ખરેખર. એ આપણી મોટી ભૂલ છે. પહેલાં અમારી પાડોશમાં વઢવાણની એક બાઈ રહેતી હતી, તે ભારેવાઈ થઈ ત્યારે તેને પેટનું દરદ થયું. બાઇના સગાઓએ ગર્ભને નુકશાન થાય તે માટે કંઈ જ દવા ન કરી અને સાધારણ ઇલાજ અજમાવ્યો. પરિણામે દરદ વધી ગયું. અને બાઇ હેરાન-

હેરાન થઈ ગઈ. આજથી હવે એવી વાત કોઈ કરે તો કાને પણ ના ધરવી. પણ વારૂ, તમે જે દિવેલ પાવાનું કહ્યું, તે ગર્ભવાળી સ્ત્રી કેવી રીતે પી શકે?

સમજુ—કેમ એનાથી એ ન પીવાય?

માણેક—એ તો કાંઈ પી શકાય નહિ. એની વાસથી ઊબકો આવે. વળી ચીકણું ચીકણું પણ લાગે. ઉલટી પણ થઇ જાય.

સમજુ—થોડીક ચહાની સાથે એ પીવામાં આવે તો કંઇ જ થતું નથી. ચહા કરતાં જો ગરમ દૂધમાં ભેળવીને પીવામાં આવે તો સારી રીતે દિવેલ પી શકાય છે. વાસ-બાસ પણ આવતી નથી.

માણેક—આમ હોય તો ઘણું સારૂં. આ ઉપાય તો ઘણો જ સરળ કહેવાય. પણ એકાદ દિવસ ઝાડાની કબજીયાત રહ્યાથી તો જાણે દિવેલનો જુલાબ આપીને એ કબજીયાત મટાડાય. પણ કોઇ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને હંમેશની એવી કબજીયાત હોય, તેનો ઉપાય શો કરવો? રોજ ને રોજ તો કાંઈ તેને દિવેલ આપી શકાય નહિ.

સમજુ—આ વાત તમે ઠીક કહી. એવી ભારેવાઇ સ્ત્રીને સારૂ તો બીજો જ ઉપાય અજમાવવો જોઇએ.

માણેક—ત્યારે એ ઉપાય કહોને?

સમજુ—દવાદારૂ ન કરતાં બીજા કોઈ ઉપાયથી સ્ત્રીની ઝાડાની કબજીયાત મટાડી શકાય તો વધું સારૂં.

માણેક—ત્યારે એનો શો ઉપાય કરવો તે કહેશો? દવાના નામથી જ ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓ અકળાઇ મરે છે ને?

સમજુ—જે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હમેશની કબજીયાત હોય, તેને નાસ્તાની સાથે બરાબર નિયમ રાખીને રોજ સારાં પાકાં પપૈયાં ખાવાને આપવાં, તેનાથી તેની ઝાડાની કબજીયાત મટી જશે.

માણેક—શું કહો છો? પપૈયું ખાવાથી ઝાડાની કબજીયાત મટી જાય? એનો એવો ગુણ છે? આ વાત તો હું જાણુતી જ નહોતી! એમ છે ત્યારે તો એના કરતાં વધારે સારી સગવડ બીજી શી હોઇ શકે? જે ફળનો આવો ગુણ છે તે ફળ પાછું બારે માસ મળી પણ શકે છે, અને એક વરસમાં એનું ઝાડ ફળે છે. આ ગુણ બીજા કોઈ પણ ફળમાં છે કે નહિ?

સમજુ—ના બહેન! એવું ફળ બીજું નથી. પરંતુ હજી પણ એનો જેવો જોઈએ તેવો આદરભાવ પૂછાતો નથી. આપણા લોકો એને ગરમ ફળ તરીકે ગણે છે અને તે ખાતાં બીએ છે. પરન્તુ આ ફળ ખરેખર જ ગુણકારી છે. એનાથી માત્ર ઝાડાની કબજીયાત મટે છે, એટલું જ નહિ, પણ પપૈયાથી શરીર પણ સારૂં રૂષ્ટપુષ્ટ થાય છે, અને લોહી પણ સ્વચ્છ બને છે.

માણેક—એના જે બધા ગુણ તમે કહ્યા, તે ખરેખર આશ્ચર્ય ઉપજાવે એવા છે. લોકો પોતાના વાડામાં કે આંગણામાં પપૈયાનાં ઝાડ રોપે તો કેટલો બધો લાભ થાય? પપૈયું આમ ગુણકારી છે તેની તો મને આજે જ જાણ થઈ, આ સિવાય કબજીયાતને દૂર કરવાનો બીજો કોઈ ઈલાજ છે ખરો?

સમજુ—હા, કેમ નહિ. શાકભાજી વધારે ખાવાથી પણ કબજીયાતમાં ફેર પડે છે. ફળ ખાવા, સવારના ચાર-પાંચ લીલા અંજીર ખાવા, એ પણ ગુણકારી છે. લીલા અંજીર ન મળે તો ચારપાંચ સુકા અંજીરને રાતના પાણીમાં ભીંજાવીને રાખવા અને પછી સવારે તેનો રસ પીવો. ચાલવા તથા ફરવાની કસરત કરવી. જમવા અગાઉ ઠંડું પાણી ગ્લાસ ભરીને પીવું. આમ કરવાથી પણ કબજીયાતનું દુઃખ દૂર થાય છે. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી સાફ ઝાડો થવાની જેમ જરૂર છે, તેમજ રોજ છૂટથી પેશાબ થવાની પણ જરૂર છે. જે સગર્ભા સ્ત્રીને હમેશાં ઝાડા અને પેશાબનો સારો ખુલાસો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ કંઇ પણ દુઃખ કે હરકત પડતી નથી.

માણેક—ત્યારે તો બધી ભારેવાઈ સ્ત્રીઓના ઝાડા-પેશાબની બરાબર ખબર રાખતા રહેવું જોઈએ, કેમ ખરૂંને ?

સમજુ—હાસ્તો. નહિ તો આટલું ભારપૂર્વક કહેવાની શી જરૂર હોય ?

માણેક—વારૂ, પેશાબ ઓછો થાય તો તેથી ગર્ભ-વાળી સ્ત્રીને શું નુકશાન થઇ શકે ?

સમજુ—ઓ બાપરે ! પેશાબ કમી થવો એ તો ભારે દોષ છે. ઝાડાની કબજીયાતના કરતાં પણ પેશાબ ઓછો થાય એ વધારે દોષવાળું છે. જે ખાધાથી શરીર પુષ્ટ થાય, અંગમાં જોર આવે તેનાથી પણ એક જાતનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. એ ઝેર પેશાબ અને પરસેવાની સાથે

શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તેમાં ઘણો ભાગ પેશાબ દ્વારા જ નીકળે છે. એટલે પેશાબ જો કમી થાય તો એ ઝેર બધું બહાર નીકળી શકે નહિ, શરીરની અંદર જ રહી જાય. પછી છેવટે પૂરા દહાડે પ્રસવવેદના શરૂ થયા પહેલાં, કે વેદના શરૂ થતાં જ, કોઈ ઠેકાણે કશુંએ ન હોય ત્યાં આગળ એકાએક ભારેવાઇ સ્ત્રીને એક જાતનો વ્યાધિ અથવા પીડા થઈ આવે છે. અને મૃગી (મીરગી) અથવા વાઈવાળા રોગીને જેમ તાણ થાય છે, તેમ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પણ તાણખેંચ થઇ આવે છે.

માણેક—ઓ ! સત્યાનાશની જ વાત તો ! પેશાબ કમી થયાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રીને છેવટે એવી પીડા પડે છે ! વારૂ ત્યારે અમારી આ શેરીમાંના પુલાભાઈની સ્ત્રીને શુ એવું જ દરદ થયું હશે ? તેને પણ વેદના શરૂ થતાં જ વાઈવાળા રોગીની તાણ જેવી જ તાણખેંચ થઇ હતી. તેની એ ખેંચ-તાણ પણ પેશાબની કમીને જ લીધે થઈ હશે ?

સમજુ—હા, એમાં શંકા જ નથી.

માણેક—શેરીમાંના કેટલાક માણસો તો એમ કહે છે કે એને ભૂત-પ્રેતનો વળગાડ થયો છે અને એટલેજ તે તાણ-ખેંચ કરે છે-ઉછરે છે. આ પીડાને દૂર કરવા તેમણે ભુવાઓને પણ બોલાવ્યા, મરચાંની ધૂણી પણ કરાવી, માર-ઝૂડ કરી પણ તાણ મટી જ નહિ.

સમજુ—ભૂત હોય તો તાણ મટે ને ? આપણા લોકો આવી અજ્ઞાનતાને લઈને ઓડનું ચોડ કરી બેસે છે, જરા ખેંચ આવે, તાણ થાય કે સાધારણ ઉલટી થાય કે તરતજ

લેાકો કહી ઉઠે છે એને કંઈ વળગ્યું છે. કોઇની નજર લાગી છે. એનેા જીવ કોઈએ બાંધ્યેા છે. આવી વહેમી માન્યતાને અંગે તેા આજે આપણી આવી અધમ દશા થઈ છે. આપણા કરતાં બીજી કોમની સ્ત્રીએા આજે જે પ્રગતિ કરી રહી છે તે એમના શિક્ષણ તથા આવા જુનવાણી સ્વભાવના વિરેાધને જ આભારી છે. હાં અને પેલા ફુલાભાઈની સ્ત્રી આવી મારઝૂડથી હેરાન-હેરાન થઇ ગઇ હશે.

માણેક—હા, વાત જ ન પૂછેા. ભારેવાઈ હતી અને તેમાં આવેા ત્રાસ એટલે અંદરના બચ્ચાંને પણ હેરાનગતી થઇ. છ મહિના પૂરા ન થયા ત્યાં તેા એને કસુવાવડ થઇ ગઇ. બાઇ પણ માંડ માંડ બચી.

સમજુ—એમ જ થાયને? જેવેા રેાગ થયેા હેાય તેવું એાસડ ન થાય તેા શું રેાગ મટી શકે ખરેા કે? ખેર એ વાતને જવા દે.

માણેક—વારૂ ત્યારે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પેશાબ કમી થવેા એ જ્યારે એટલું બધું નુકશાન કરનારૂં છે, ત્યારે તેા તેનેા કોઇ સારેા ઇલાજ જાણી રાખવાની ખરેખરી જરૂર છે.

સમજુ—તેવી જરૂર છે જ તેા જ્યારે રેાગ જાણવામાં આવ્યેા, ત્યારે તેનેા ઈલાજ પણ જાણવેા જોઇએ. નહિ તેા માત્ર એકલેા રેાગ જાણી રાખ્યાથી ફળ શું?

માણેક—તે ખરૂં જ છે તેા. વારૂ ત્યારે, ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પેશાબ એાછેા થાય, તેનું શું કાંઇ કારણ હશે?

સમજુ—કારણ તેા છે જ. ગર્ભ રહ્યા બાદ જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે, પેટ જેમ જેમ મેાટું થાય છે, અને

છોકરૂં જેમ જેમ વધે છે, તેમ તેમ પેટની અંદરનાં જે સઘળા ભાગો છે, તે બધાના ઉપર તેટલો વધુ ભાર પડે છે. જે ભાગમાં પેશાબ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાં પણ એવી રીતનો બોજો પડે છે; અને તેથી કરીને જ મહિનાવાળીને પેશાબ ઓછો ઉતરે છે. કેટલીક વખત ગર્ભ જ્યારે પેશાબની નળી પર દબાણ કરે છે ત્યારે પેશાબ અટકી જાય છે. ગર્ભસ્થાન પાછળ ઢળી પડે છે ત્યારે પણ આ નિશાની માલુમ પડે છે.

માણેક—હવે હું સમજી. ગર્ભિણીને ઝાડાની કબજીયાત પણ ત્યારે તેથી કરીને જ થતી હશે કે ખરૂં ને?

સમજુ—હા, ઝાડાની કબજીઆત પણ બરાબર એજ કારણથી થાય છે. આંતરડાની ઉપર બાળકનો ભાર પડે છે, તેથીજ ખુલાસાથી ઝાડો ઉતરતો નથી.

માણેક—ત્યારે ઝાડાની કબજીયાત મટાડવાને માટે જેમ તમે સહેલો સટ ઉપાય બતાવી દીધો, તેમ પેશાબ છૂટથી ને ખુલાસાથી થાય તેનો પણ એવો કોઈ સહેલો ઉપાય કહી દો ને?

સમજુ—બરફ નાંખીને ખૂબ ઠંડું કરેલું પાણી રોજ ત્રણ ચાર ગ્લાસ અથવા પવાલાં જેટલું પીધાથી પેશાબ ખુલાસાથી થાય છે.

માણેક—બરાબર, એ ઉપાય તો બહુ સહેલો છે. પરંતુ ગામડાગામમાં બરફ ક્યાંથી મળે, બહેન? ગામડાના લોક તો બરફ કદી નજરે પણ દેખતાં નથી. વારૂ, ઠીક છે, પણ પોષ કે માહ મહિનામાં તો સઘળું પાણી જ જાણે

બરફ નાંખીને ઠંડું કરેલું હોય તેવું બહુ ટાઢું થઈ જાય છે, તેવે વખતે પણ શું બરફ નાંખેલું પાણી પીવું જોઈએ?

સમજુ—ના, ત્યારે તો માત્ર એકલું તેવું ઠંડું પાણી પીધાથી પણ કામ ચાલે છે બરફ મળી શકે તો બરફવાળું પાણી પીવું નહિ તો પછી ઠંડુ પાણી પીવાથી પણ પેશાબની છૂટ થઇ જાય છે. જેમ વધુ પાણી પીવાશે તેમ પેશાબની છૂટ થતી જશે અને વારંવાર પેશાબની હાજત જો થતી હશે તો તે અટકી પણ જશે.

માણેક—એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય છે ખરો?

સમજુ—હા, કેમ નહિ? ગરમ કર્યાં વગરનું દૂધ અને પાણીને સરખે ભાગે મેળવીને રોજ સવારે અને સાંજે એક વાડકી ભરીને પીવાથી પણ પેશાબનું દરદ મટી જાય છે. ફળ ખાવાથી પણ ક્યારેક આ મટી જાય છે.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો એ બહુ સહેલો ઉપાય દેખાય છે. વારૂ, હવે બીજું શું કરવાનું રહે છે?

સમજુ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જેમ ઝાડો અને પેશાબ ખુલાસાથી અને સહેલાઇથી થવાની જરૂર છે, **તેમ સહેલાઈથી પરસેવો થવાની પણ તેટલી જ જરૂર રહેલી છે.**

માણેક—પરસેવો તો આપોઆપ જ થાય છે ને? એને સારૂં વળી કંઈ કરવું પડતું હશે ખરૂં?

સમજુ—બધું એની મેળે તો થાય છે જ. ભૂખ પણ એની મેળે જ લાગે છે. તે છતાં ખાવાપીવામાં ગફલત કે ભૂલચૂક થાય તો કેમ ભૂખ લાગતી નથી?

માણેક—બરાબર, એ વાત તો કાંઇ ખોટી નથી. ત્યારે શું નિયમ નહિ સચવાયાથી-ગફલત કે ભૂલચૂકથી પરસેવો થવામાં પણ અડચણ આવે કે ?

સમજુ—હા. શરીરને બરાબર સાફસૂફ નહિ રાખ્યાથી સારો પરસેવો થાય નહિ. શરીરે ખૂબ ઠંડો પવન લાગ્યાથી પરસેવો થતો બંધ થાય તેમજ ટાઢના દિવસોમાં શરીર પર લુગડાં લત્તાં બરાબર પહેરીને ટાઢને રોકી નહિ શક્યાથી પણ પરસેવો થઈ શકે નહિ.

માણેક—તમે કહ્યું તે તદ્દન સાચું જ છે. અમારી વહુ બેટીઓ તો એમાંનો એકેય નિયમ પાળતી નથી. તેમને તો બધું જ સરખું. પછી શિયાળો હોય કે ઉનાળો. શરીરની આરોગ્યતા માટે તો ધ્યાન આપવું જ જોઈએ.

સમજુ—અને એટલે જ તો તેઓ જાતજાતનાં દરદથી પીડાય છે. સ્ત્રી સારી હોય ત્યાં સુધી ઠીક છે પણ જ્યારે તેનું શરીર કથળે છે ત્યારે તો તોબા. આપણી ભારેવાઇ બહેનો આવું ધ્યાન આપતી નથી એટલે તેઓ પીડાય છે રીબાય છે અને તેમની સુવાવડ કથળી જાય છે.

માણેક—એ તો સાચી વાત કહી. શરીરે બરાબર સાજી તાજી સગર્ભા સ્ત્રી તો ઘણું કરીને કોઇ જોવામાં આવતી નથી. કાંઈને કાંઈ અસુખ તેમને હોય છે જ.

સમજુ—બોલો ત્યારે, હવે તમે શું ધારો છો ? એમ હોય છે તો પછી તેમના પેટમાંનાં છોકરાં સાજાં રહી શકે શી રીતે ? અને એવી સાજી માંદી ગર્ભિણી બહેનોનાં જે છોકરાં થાય તે લાંબા દહાડા જીવી શકે પણ કેવી રીતે ?

માણેક—કેવી ભયાનક વાત! ત્યારે તો ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના દોષથી જ આપણાં કચ્ચાં બચ્ચાંની એવી દુર્દશા થાય છે?

સમજુ—તેમ નહિ તો બીજું શું? એમ ન હોય તો પછી આમ ચીપી ચીપીને કહું છું તે શાને માટે?

માણેક—તમારો ઉપકાર બહેન. આવી બાબતો તમે સારી રીતે અમને શીખવી દો. પછી જુવો મણીને અમે બરાબર એ જ નિયમ મુજબ રાખીએ છીએ કે નહિ?

સમજુ—કેમ ન રાખી શકાય? એમાં કાંઈ મુશ્કેલ તો છે જ નહિ. અઘરૂં ધારીને જે કરો નહિ, તે જ માત્ર અઘરૂં ગણવું. આપણે એવા કેટલાય સેંકડો સહજ કામને અઘરાં ધારીને તેની આડે પણ ઉતરતાં નથી. શરીરને સાફસૂફ રાખવું, ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાંલત્તાં પહેરીને--ઓઢીને ટાઢથી દેહનું રક્ષણ કરવું. ચોમાસામાં વરસાદના પાણીથી પલળવું નહિ, અને ગમે તે સમય હો, પણ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા ન દેવો, એ બધું કરવું એને શું તમે મુશ્કેલ વાત કહો છો?

માણેક—ના, તેને વળી મુશ્કેલ વાત કેમ કહી શકાય? શરીરને સાફસૂફ રાખ્યાથી અને અંગ પર લૂગડાંલત્તાં પહેર્યાં ઓઢયાથી જો શરીર સાજુ તાજું રહે, તો પછી એના કરતાં સહેલો ઉપાય બીજો કયો હોઈ શકે?

સમજુ—શરીરને સાફસૂફ રાખ્યાથી અને ઠંડો પવન અથવા હીમ કે ઝાકળ શરીરે નહિ લાગ્યાથી ચૌદ આની રોગના હાથથી બચાવ કરી શકાય. કફ, ઉધરસ,

વાયુ, તાવ, પેટની પીડા, ગળામાં વેદના, શૂળ અને ચૂંક, એ બધાં રોગ બહુ ઓછા થાય, અથવા ન થાય એમ કહીએ તો પણ ચાલે. આ બધા રોગો શરીરની અસ્વચ્છતાને લઇને જ જન્મે છે.

માણેક—દહાડાવાળી સ્ત્રીને એવા બધા રોગ ઘણું કરીને થાય છે. ઠીક, ત્યારે તો એમ જ કેમ કહેતાં નથી, કે એ બધા રોગને આપણે હાથે કરીને તેડું કરીએ છીએ?

સમજુ—તેમ નહિ તો બીજું શું? રોગને પણ આપણે હાથે કરીને જ બોલાવીએ છીએ, અને મરીએ છીએ પણ હાથે કરીને જ.

માણેક—શું પરસેવાની જરૂર છે?

સમજુ—શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરી પદાર્થો નિયમિત રીતે બહાર નીકળી જવા જોઈએ. અને આવા પદાર્થો મળ-મૂત્ર, પરસેવો અને ફેફસાં દ્વારા નીકળે છે. આ કારણને લઇને પરસેવાની ખાસ જરૂર રહેલી છે.

માણેક—સાચું કહ્યું તમે. હવે બીજો કયો નિયમ પાળવાનો છે? ઠંડીના દિવસોમાં જ્યારે પરસેવો થતો નથી ત્યારે પેશાબ વધુ થાય છે.

સમજુ—ખાવાપીવામાં ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

માણેક—કેવી રીતની સાવચેતી રાખવી જોઈએ, તે બરાબર કહી દેખાડોને?

સમજુ—બરાબર કહી દેખાડવાનું એમાં શું છે? જે ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે, તેવો ખોરાક ખાવો

સારો છે એટલું માત્ર યાદ રાખ્યું એટલે બસ. મણીને જે ખોરાક ખવડાવો, તેમાં ત્રણ ગુણ ખાસ હોવા જોઈએ.

માણેક—એ ત્રણ ગુણ કયા?

સમજુ—સાદો, પુષ્ટિકારક અને સહેલાઈથી પચે એવા ગુણવાળો ખોરાક જ ઉત્તમ છે.

માણેક—આપણે દૂધ, રોટલી, ભાત વગેરે ખાઈએ છીએ તેમાં પણ એ ત્રણ ગુણ તો હોય છે ને?

સમજુ—હા, છે જ. સારી જાતના ચોખાનો ભાત, મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક અને દૂધ. એ સામાન્ય ખોરાક પણ ખરો, બળકારક પણ ખરો, અને પચી જાય પણ સહેલાઈથી.

માણેક—ત્યારે તો બીજું શું જોઈએ? મણીને બરાબર નિયમ રાખીને એવો જ ખોરાક હું આપીશ પણ વારૂ, મગની દાળ વિના બીજી કોઈ દાળ ન અપાય?

સમજુ—કેમ ન અપાય? તુવેરની દાળ પણ ખવરાવી શકાય. એ દાળ પણ પુષ્ટિકારક જ છે.

માણેક—ઠીક, ત્યારે મણીને કોઇ ખાટો પદાર્થ એટલે ખટાશની ચીજ ખવરાવી શકાય કે નહિ?

સમજુ—દાળભાતની સાથે પાકા લીંબુની એકાદ ચીરી અપાય તો વાંધો નથી. બધી ભારેવાઈ સ્ત્રીઓએ દાળભાતની સાથે એ પ્રમાણે એકાદ લીંબુ ખાતા રહેવું એ સારૂં છે. લીંબુમાં લોહીને શુદ્ધ કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે.

માણેક—બહુ સારૂં, મણીના ખાવાપીવા સંબંધી બીજું કાંઈ કહેવા ધારો છો?

સમજુ—હા, હજુ બીજું પણ કેટલુંક કહેવાનું બાકી છે.

માણેક—ત્યારે તે બધું કહોને, બહેન!

સમજુ—મણી જ્યારે ખાય ત્યારે સારી પેઠે ચાવી ચાવીને ખાય. ચાવીને ધીમે ધીમે ખાધાથી ખાધેલું પચી જાય છે લપ-લપ કરીને ઉતાવળું ઉતાવળું ખાવાથી તે સહેલાઈથી પચતું નથી. પાચન નહિ થયાથી અનેક પ્રકારનું અસુખ અથવા પીડા થઇ આવે છે. આપણને અપચો થયાથી, પેટની પીડા થયાથી પેટમાં અમળાયા કે ચુંકાયાથી માત્ર પીડાથી જ દુખી થઈએ છીએ. પરંતુ ગર્ભિણી તો તેના સિવાય પાછું બીજી એક જાતનું દુઃખ પણ પામે છે.

માણેક—તે દુઃખ વળી કેવી જાતનું ?

સમજુ—ગર્ભિણીને અપચો થયાથી પેટની પીડા થયાથી, કે પેટમાં અમળાયાથી કે ચુંકાયાથી પ્રસવવેદનાના જેવું દુઃખ થઈ આવે છે અને એમ થાય છે એટલે એવી સ્ત્રીઓ ભય પામી જઇ બેબાકળી થઇ જાય છે તથા તેમના ઘરના માણસો પણ ભયભીત થાય છે.

માણેક—શું કહો છો ? ગર્ભિણીને પેટની પીડા થયાથી એટલું બધું થઈ શકે છે ?

સમજુ—થઈ શકે છે એમ પૂછો છો ? એમ થતું જ રહે છે તે જોતાં નથી ?

માણેક—ઠીક ત્યારે, ભારેવાઈને પેટની પીડા થયાથી ખરેખર જ શું ગર્ભસ્રાવ થાય-અધુરે જાય ? આવું બને ખરૂં ?

સમજુ—કેમ ન બને ? ઓસડવેસડ ખવડાવી પીવડાવીને પેટની પીડા જો મટાડવામાં ન આવે, તો નકલી એટલે ખોટી વેદના છેવટે ખરી થઈ પડે છે અને એમ થાય એટલે પછી ગર્ભસ્રાવનો અટકાવ કોણ કરી શકે ?

માણેક—ઓ બાપરે ? આટલું બધું ભયાનક ? આવું છે ત્યારે તો ગર્ભિણીના પેટના અસુખને જેવું તેવું સમજવું ન જોઇએ.

સમજુ—અલબત્ત, એમ ન સમજવું. એવું ન હોય તો મણીને ચાવીચાવીને ખોરાક ખાવાનું કહું શું કરવાને ?

માણેક—વારૂ ઠીક, હવે પછી શું કરવું તે જણાવો.

સમજુ—ખાતી વખતે વારે ઘડીએ પાણી પીવું એ સારૂં નથી. ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઈ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીધાથી પણ ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. અજીરણ પણ એનાથી જ થાય છે.

માણેક—ત્યારે પાણી કયારે પીવું ?

સમજુ—ખાઈ ઉઠયા બાદ થોડીકવાર પછી પાણી પીવું એ જ સારૂં છે. જેનાથી પાણી વગર ન રહી શકાય, તેણે જ એ નિયમનો ભંગ કરવો. એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું. પરંતુ ખાતાંખાતાં અથવા ખાઇ ઊઠીને પુષ્કળ પાણી ઢીંચવું એ કોઇ પણ વાતે સલાહભર્યું નથી.

માણેક—ખાઇને તરત જ કામે લાગી જવું તે ઠીક

કહેવાય ખરૂં? ચંચળ બહેન કહે છે કે ખાઈને કામે લાગી જવાથી ખાધેલો ખોરાક જલદી પાચન થઇ જાય છે.

સમજુ—ના, એ ખોટું છે. ખાઈને તરત જ કામે લાગી જવાની સલાહ ચંચળબહેન આપતાં હોય તો તે તેમની ભૂલ છે. ખાધા પછી થોડીકવાર પણ આરામ લેવો જ જોઈએ. જમ્યા પછી આરામ લેવાથી ખોરાક પચવામાં જરાય હરકત નડતી નથી. પણ આમ કહેવાથી એમ ન સમજવું કે દિવસે ખાઈને ઊંઘવું. દિવસે ખાઈને ઊંઘ્યાથી તો શરીરમાં આળસ ભરાય છે. ભાગ્યા તૂટયા જેવુ થઇ જાય છે, કાંઇ કામકાજ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને સદાએ સૂઇ રહેવાની જ મરજી થયા કરે છે. વળી દિવસે સૂવા ઊંઘવાનો બીજો એક ખાસ દોષ એ છે કે, રાત્રે સારી ઊંઘ આવતી નથી. અને રાત્રે બરાબર સારી ઊંઘ ન આવવી એ કેટલું દુઃખનું મૂળ છે તે કોણ નથી જાણતું? રાત્રે સારી ઊંઘ ન આવવી એ માત્ર કષ્ટ જ છે એમ નથી, પણ પણ એથી ખોરાકનું પાચન પણ બરાબર થતું નથી. અને પાચન બરાબર ન થયાથી ગર્ભિણીને કેવું નુકશાન થાય છે, તે તો અગાઉથી તમને જણાવી ચૂકી છું. કેમ, એ યાદ છે ખરૂં ને?

માણેક—એ તે કદી ભૂલી જાઉં કે? તમે જે જે કહ્યું છે તે બધુંય મેં કાળજામાં કોરી રાખ્યું છે.

સમજુ—એમ જ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

માણેક—ઠીક, ગર્ભિણીને ઠાંસી ઠાંસીને-ખૂબ ખવરાવવું એ સારૂં છે ખરૂં?

સમજુ—કેમ? એ શા માટે પૂછવું પડયું? ગર્ભિ-ણીને ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવ્યાથી તેના પેટમાંનું છોકરૂં મજબૂત જોરાવર થાય એમ તમે ધારો છો?

માણેક—ના, પણ પશા પટેલના વહુ કહેતાં હતાં કે ગર્ભિણીને જેમ બને તેમ ખૂબ ખવડાવવું. એથી ગર્ભને પોષણ મળે છે એટલે જ તમને આ પૂછ્યું.

સમજુ—ગર્ભિણીને સારા સારા મિષ્ટાન્ન ખવડા-વવા, તથા એવી જ ભારે માલ મલીદાવાળી ચીજો ખવડા-વવી તે લાભકારક નથી. એનાથી કશો ફાયદો થતો નથી, પણ ઉલટું તેથી પેટમાંનાં છોકરાંનું અનિષ્ટ જ થાય છે

માણેક—શું કહો છો? એવું છે, ત્યારે તો તમે મારી એક બહુ જ મોટી ભૂલ સુધારી દીધી.

સમજુ—ગર્ભિણીને કોઇપણ ભારે ચીજ ખવડાવવી સારી નથી, તેમ મોડી રાત્રે ખવડાવવું એ પણ સારૂં નથી. પેડમાં પીડા કરે એવી કોઈપણ ચીજ મણીને ખાવા આપશો નહિ. ખાવામાં સંભાળ રાખવી. પેટમાં પીડા થવી એ બહુ જ નુકશાનકારક છે. એ પીડાનો વધારો થયાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે.

માણેક—પેટમાં પીડા થયાથી જ્યારે પ્રસવ વેદનાના જેવું દુઃખ થાય એવું તમે જણાવ્યું અને વળી જો એ પીડા વધી જાય તો ગર્ભપાત પણ થાય એવું જાણ્યા પછી મણીને ભારે ન પચે એવો ખોરાક આપવાનું મૂર્ખાઇભર્યું કામ હું ન જ કરૂં.

સમજુ—બીજું કહું છું તે સાંભળો. કેટલીકને સવારમાં સુતી ઊઠે કે તરત જ ખૂબ ભૂખ લાગે છે. તમારી મણીને જો એમ થતું હોય, તો પેટમાં પીડા ન કરે એવું કંઈ ખાવાને તેને આપજો કેમકે તેને ભૂખી રાખવાથી પણ ઘણું નુકશાન થાય છે.

માણેક—આ પણ અગત્યનું છે. આપણી ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ આ સમજતી નથી અને વ્રત-ઉપવાસ વિગેરેના બહાને મહિનામાં ચાર-છ ઉપવાસ કે લાંઘણ ખેંચી જ કાઢે છે.

સમજુ—શું કહો છો? ઉપવાસ કર્યાથી પેટમાંનું બચ્ચું દુઃખી થાય છે, તે વાત શું ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ જાણતી નથી? ગર્ભિણીનું શરીર સાજુંતાજું હોય તો જ તેના પેટમાંનું બાળક પણ સાજું તાજું રહેને?

માણેક—એમાં વળી ખોટું શું?

સમજુ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓએ એટલી વાત ખૂબ યાદ રાખવી કે તેમના પોતાના શરીરની સંભાળ રાખ્યાથી પેટમાંના છોકરાંની સંભાળ રહે છે. એવી સ્ત્રી જો પ્રસવ થતાં સુધીના બધા દિવસ સાજા તાજા શરીરે કાઢે, તો તેના પેટમાંનું છોકરૂં રૂષ્ટપુષ્ટ અને તંદુરસ્ત બને તેમાં નવાઈ જ નથી. **સવારે સૂનાં ઉઠતી વખતે જો શરીર** ભાગ્યા તૂટયા જેવું જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠયાની સાથે જ થોડુંક દૂધ પી જવું. આ બધા નિયમો જે હું કહું છું તે તમે સાંભળો છો ખરાં ને?

માણેક—હા, હા, સાંભળું છું.

સમજુ—ઠીક, ત્યારે કહે જોઇએ, મેં કેટલા નિયમ કહ્યા ?

માણેક—એકંદર નવ દશ.

સમજુ—ખરી વાત, તમે મન દઇને સાંભળો છો એટલે જ આ બધું કહેવાનો મારો ઉત્સાહ વધે છે, સાંભળો—

મણીને પહેરવાનાં લૂગડાંલત્તાં બરાબર સાફસૂફ રાખવાને કહો, વળી કપડાં કસીને એટલે કે તંગ પહેરવા ન દેશો. **ગર્ભવાળી સ્ત્રીએ ખૂબ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.** વળી કોઈપણ કપડું જરા પણ ભીનું રહે નહિ. સારા સૂકાં કપડાં પહેરવાં જરૂરનાં છે.

બહુ પરિશ્રમ કરવા દેશો નહિ. પણ એમ કહ્યાથી પાછી છેક બેસી પણ ન રહે તે ખાસ જોશો.

માણેક—વારૂ, જો હું તેને કામ કરવા ન દઉં, તો તેથી શું કાંઇ નુકશાન છે ?

સમજુ—હા, નિરંતર બેસી રહ્યાથી શરીર હરામ હાડકાંનું થઇ જાય છે. અને તેમ થયાથી જણતાં દુઃખ પામે છે, જે સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી બરાબર નિયમિત પરિશ્રમ કરતી રહે છે, તે સુખ શાન્તિમાં રહે છે, તેના પેટમાંનું છોકરૂં પણ સાજુ તાજું રહે છે અને જણતી વખતે કષ્ટાતી નથી. તેની સુવાવડ સારી રીતે પસાર થાય છે.

માણેક—ત્યારે તો ગર્ભિણી સ્રીને રોજ નિયમિત શ્રમ કરવા દેવાની બહુ જ જરૂર જણાય છે.

સમજુ—હા, અગત્ય છે જ તો. નિયમિત શ્રમ કર્યાથી શરીર સબળ રહે છે. અને શરીર સબળ અને વશ રહ્યાથી

ગર્ભવાળી સ્ત્રીના સહજ છૂટાછેડા થઈ શકે છે. તે જરાય કષ્ટાતી નથી.

માણેક—આપણા ઘરધંધાનાં બધાં કામકાજ કર્યાથી પણ નિયમિત શ્રમ કર્યો તો કહેવાય ને?

સમજુ- નહિ કેમ? ઘરનાં નિયમિત કામ કર્યાથી તો આપણી વહુ દીકરીઓ ગમે તેવું ટાઢું શીળું ખાધા છતાં પણ ટકી શકે છે. તેમને પણ બીજી કોઇ રીતનો શ્રમ કરવાની કશી જરૂર નથી. પણ જેઓને ત્યાં કામ કરનાર ચાકર ચાકરડીઓ હાજર ને હાજર હોય છે જેઓ વાંકી વળતી નથી. તેઓએ શરીરને કસતાં રહેવું જોઈએ. નહિ તો જણતી વખતે ચાકર ચાકરડીઓ તેને કશા કામમાં આવી શકતાં નથી. ગર્ભ રહ્યા બાદ જે સ્ત્રી શરીરને કસતી રહીને પોતાને વશ રાખે છે, જે નિયમિત રીતે રહી પોતાનો ગર્ભકાળ વીતાવે છે તે જ જીતે છે. દાયણ આવે તે પહેલાં તો તે બચ્ચું જણી કાઢે છે. જે સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યાથી એમ માને છે કે કામ કરશું તો પછી તે સદાનું કપાળે ચોંટશે અથવા એ જીવ સોતી કામ કર્યાથી કરમાઇ જવાશે તેના તો બાર જ વાગી જાય છે. તાણખેંચ કરીને જણાવ્યા સિવાય તેના છૂટા છેડા થઈ શકતા નથી. અને એ હેરાન હેરાન થઈ જાય છે.

માણેક—હવે એ વાત તો બરાબર મારા સમજ્યામાં આવી. એવા કારણથી જ ગૃહસ્થ લોકોની વહુ દીકરીઓના કરતાં ગરીબ લોકોની વહુ દીકરીઓ જણતી વખતે બહુ ઓછી કષ્ટાય છે, કેમ ખઇ ને?

સમજુ—હા. ખરેખરી વાત તમે કહી. અમારી કોઇ વહુ છોકરીઓ જણતી વખતે ઘણું કરીને કાંઇ પણ કષ્ટાતી નથી. કોઇ અનાડી દાયણના દોષથી એકાદને વખતે કાંઈ કષ્ટ ભોગવવું પડે તે વાત જુદી છે.

માણેક—તમારી વહુ દીકરીઓની તો વાત જણાવી. પણ અમારી વહુ દીકરીઓની વાત એટલે તેમની શી દશા થાય છે તે તમે સાંભળો તો તમારી અક્કલ જ ગૂમ થઈ જાય ?

સમજુ-તે સાંભળવી પડે શા માટે ? રોજ જે નજરે જોવામાં આમ છે તે વાત સાંભળવાની જરૂર શી છે ? તમારી વહુ દીકરીઓને જણાવતાં જણાવતાં તો મારા માથાનો પરસેવો પગ સુધી ઉતરે છે. માત્ર બેઠે બેઠે ખાધા કરે–તણખલું તોડીને કડકા સરખાયે ન કરે એથી શું અં-ગમાં જોર આવે કે શરીર વશ રહી શકે ? તેમના ધણીઓ ઘરકામ કરે, બજારમાં જાય તે તેઓ ખાસ્સી જોયા કરે. આવી આખા હાડકાની સ્ત્રીઓ આપણા સંસારમાં શું ભલીવાર કરી શકે.

માણેક—તેથી જ જણતી વેળાએ તેમની દુર્દશા પણ તેવી જ થાય છે ને ?

સમજુ—એમાં નવાઈ પણ શું છે ? આજકાલની બાયડીઓથી તો તોબા ! પહેલાં તો તમારા ગૃહસ્થ લોકોના ઘરમાં એક ઘરરખુ બૈરૂં હોય તો ઘરના માણસને પોતાના ઘર માટે જરાય ચિંતા રાખવી પડતી નહોતી. પણ અત્યારે

તો ઉલટી ગંગા જ માલમ પડે છે. જેમને સારૂં ખાવા પીવાનું ને ઓઢવા પહેરવાનું મળતું નથી, તેમને પણ સ્ત્રી-ઓને માટે નોકર ચાકર રાખવા પડે છે. આજકાલ જોઇએ છીએ તો, ગૃહસ્થ લોકોના ઘરમાં સ્ત્રીઓને સારૂ જ ઘરના પુરૂષો માર્યા માર્યા ફરે છે. ઘણી તો મહિને દિવસે દસ રૂપરડી પણ પેદા કરી શકતો ન હોય, પણ બૈરીની સાહે-બીને માટે રોજના ચૌદ આનાના પૈસા ખર્ચ કર્યા વિના છૂટકો થતો નથી. આવો સંસાર છે!

માણેક—તમે તો બહુ પાક્કા જણાવ છો ને! આટલી બધી ખબર પણ રાખો છો!

સમજુ—ખબર ન રાખીએ તો ચાલે કેમ? હું તો અનુભવથી જોઉં છું કે ગૃહસ્થ અને આબરૂદાર ગણાતા લોકોના ઘરમાં જ આજકાલ ઘણી પૈસાની ભારે પીડ હોય છે.

માણેક—એવી ભીડ વેઠવી પડે છે, તે શું માત્ર તેઓની બાઇડીઓને લીધે જ, એમ તમારૂં ધારવું છે?

સમજુ—હા. તેમ નહિ તો બીજું શું? અમારાં લોકના ઘરનાં બૈરાંઓ પુરૂષોને જેવી મદદ કરે છે, તેવી મદદ તમે તમારા ઘરમાં કરો અને પછી જુઓ કે એવી ભીડ કેમ રહી શકે છે? બહાર ગયા આવ્યા વિના ઘરની અંદર રહીને પણ તમે શું તમારા માણસોને મદદ કરી શકો નહિ? પણ તમારે તો ઘરમાં રાંધવા બાંધવાને માટે પણ રસોઈઓ કે રસોઇયણ જોઇએ. અને જે કામ તમે કરી શકો, રમતાં રમતાં-કરી શકો, તેવાં કામકાજ કરવાને

માટે પણ તમારે ચાકર ચાકરડીઓની જરૂર પડે, એમાં પછી પુરૂષોનો દોષ શો કાઢી શકાય? તે બિચારા તમારાં ચાકર નોકરોના પગારની જોગવાઈ કરે, કે તમારાં અન્ન-વસ્ત્રાદિનું પૂરૂં કરે?

માણેક—એ વાત તમે સાચી કહી, બહેન! અમારી વહુબેટીઓ એ બધી બાબતનો વિચાર કરી ઘરની શક્તિ કેટલી છે તે સમજીને કામ કરે તો બહુ સારૂં થાય. વારૂં, હવે બીજું શું કહેવાનું છે?

સમજુ—હા, કહું છું. કોઇ કોઈ સ્ત્રીના પેટની ચામડી નરમ, ઢીલી—ઝુલતી રહે છે. એવી સ્ત્રીને મહિના રહે છે ત્યારે તેનું પેટ લચી પડે છે. અને એમ પેટ લચી પડયાથી તેને પીડા જેવું થાય છે. તેથી મણીને જો એમ જણાય, તો એક લુગડ ાવતી તેના પેટને—ઝૂલતા ભાગને—ઊંચકીને બાંધી રાખવાનું કહેજો. એમ બાંધી રાખ્યાથી પછી કશું કષ્ટ નહિ પડે. વળી કોઇ કોઇ ભારેવાઇ સ્ત્રીના પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેના પેટની ચામડી તણાઇને ચીરાય ચીરાય એમ થયા કરે છે. એથી પણ તે બહુ દુઃખી થાય છે

માણેક—એમ કે? ત્યારે મણીને પણ શું એમ થશે ખરૂં?

સમજુ—કદાચ થાય પણ.

માણેક—એમ થાય તો શું કરવું?

સમજુ—થાય તો ગભરાવાની જરૂર નથી. જરાક

કોપરેલ તેલ લઇને ધીમે હાથે તેના ઉપર લગાડી દેવું, એટલે એની પીડા મટી જશે. અને જો કદાપિ થાનમાં બહુ પીડા થાય, ધાવણ ભરાયાથી ફાટું ફાટું થઈ પીડા કરે–તો પણ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ કરવાનું એટલે ચોળવાનું કહેજો. એટલે પીડા મટી જશે.

માણેક–તમે સારી વાત કહી. આ બધું જાણી રાખવું જ જોઈએ. ઠીક આગળ કહો; હવે બીજા કેટલા નિયમો છે?

સમજુ–બસ, હવે માત્ર બે જ બાકી છે. પણ એ છેલ્લા બે નિયમો બરાબર ધ્યાનમાં રાખજો.

માણેક–કેમ, આગળ કહી ગયાં તે નિયમો શું બહુ કામના નથી?

સમજુ—કામના નથી એમ ન ધારતાં. જે જે નિયમ કહું છું તે બધાએ યાદ રાખવા જોઈએ, અને તે પ્રમાણે વર્તવું પણ જોઇએ. તો પણ આ છેલ્લા જે બે નિયમો કહું છું તે ખૂબ ધ્યાન રાખીને સાંભળો, એમ મારૂં કહેવું છે. એ ખાસ અગત્યનાં છે.

માણેક—ઓ મા! તો એ કેમ નહિ સાંભળું? તમે જે જે કહેશો તે બધુંએ બરાબર સાંભળી યાદ રાખીશ.

સમજુ—ત્યારે સાંભળો.

મણીને ક્યાંય કોઇ ઠેકાણે એકલી સાથ વગર જવા દેશો નહિ.

માણેક—કેમ બહેન! તેમાં શું કાંઈ હરકત જેવું છે?

સમજુ—હરકત જેવું તો કાંઈએ નથી, પણ વખતે બ્હીએ-ઝબકે માટે કહું છું.

માણેક—બ્હીવું, ઝબકવું, એ શું ગર્ભિણીને નુકશાન કરનારૂં છે?

સમજુ—બ્હીવું ઝબકવું એ કાંઇ જેવું તેવું નુકશાન કરનારૂં નથી. બ્હીવાથી પેટમાંના છોકરાની જેવી ખરાબી થાય છે, તેવી જ ગર્ભવંતી સ્ત્રીની પણ ખરાબી થાય છે.

માણેક—શું કહો છો? સાંભળીને જ ધ્રુજી જવાય છે. ત્યારે કહોને બ્હેન, ભારેવાઇ સ્ત્રી બ્હીને ઝબકે તો તેથી તેને શું નુકશાન થઈ શકે?

સમજુ—કોઈ ભારેવાઈ સ્ત્રી જો એકદમ બહુ બ્હીએ, ખૂબ ડરી જઇ ઝબકી ઉઠે તો પછી પૂછવું જ શું? એવી બીકને લીધે જે ધક્કો તેને લાગે તેનાથી જ તેના પેટમાંનું છોકરૂં પૂરૂં થઈ જાય. અને પછી કાં તો તે જ દિવસે અથવા એકાદ દિવસ પછી તેનો ગર્ભસ્ત્રાવ થઈ જાય. વળી એટલું જ નહિ પણ એ ગર્ભસ્રાવ થવાની સાથે જ અથવા વખતે બે-ત્રણ દિવસ પછીથી એ સ્ત્રીનું પણ મૃત્યુ થઈ જાય.

માણેક—ઓ બાપરે! શું કહો છો? કેવી સત્યાનાશની વાત! સાંભળતાં જ જાણે મારૂં હૃદય બંધ પડી જાય છે! એટલા માટે જ ત્યારે ઘરની આધેડ સ્ત્રીઓ ભારેવાઇ વહુ બેટીને કોઇ ઠેકાણે એકલી જવા દેતી નહિ હોય, એમ લાગે છે. કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—તેમ નહિ તો બીજું શું? તે સિવાય ભય

પામ્યાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રીને ભારે રેાગ પણ થઇ શકે છે. અને તેના પેટમાંનું છેાકરૂં પણ જડ જેવું થઈ જાય છે.

માણેક—જડ કેાને કહે છે, બહેન?

સમજુ-જે સારી રીતે હાલી ચાલી શકે નહિ, અને જ્યાં રાખીએ ત્યાં જ પડી રહે, તેને જડ કહે છે.

માણેક-ખરી વાત. ત્યારે તેા મારી મણીને હું કેાઇપણ ઠેકાણે એકલી જવા દઈશ નહિ. વારૂં, બીજું શું કરવું તે જણાવેા.

સમજુ—વળી જે ઠેકાણે ચેપી રેાગ હેાય, તેવે સ્થળે કદી પણ ન જવું.

માણેક—ચેપી રેાગ એટલે શું, બહેન?

સમજુ-એાત્તારીની! ચેપી રેાગ કેાને કહે છે તે પણ તમે જાણતાં નથી? સ્પર્શાસ્પર્શથી જે રેાગ થાય તેને ચેપી રેાગ કહે છે. શીતળા અથવા એારી બળિયાને ચેપી રેાગ કહે છે. ક્ષય, દમ, પણ એક ચેપી રેાગ છે. ચાંદા, ગુમડા રતવા કે પછી આવા જ ચામડીના રેાગેા ચેપી રેાગ કહેવાય છે. એવા રેાગવાળાની પાસે ગયાથી અથવા તેનેા સ્પર્શાસ્પર્શ કર્યાથી, સારા સાજા માણસને પણ એ રેાગ થાય છે.

માણેક-ઠીક, ત્યારે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને શીતળા કે દમ કે ક્ષય તથા એવેા રેાગ થાય તેા તેથી તેને શું હરકત અથવા દુઃખ થાય?

સમજુ-શીતળા નીકળ્યાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રી જો કદી

કોઇ પણ પ્રકારે બચી જાય, તો પણ તેના પેટમાંનું છોકરૂં તો બચવા ન પામે. એટલા માટે ગર્ભિણી સ્રીને શીતળાનો રોગ થાય તો તેને ગર્ભપાત થાય છે જ.

માણેક—શું કહો છો ? એમ હોય તો તો ઘણો જ ખરાબ રોગ કહેવાય.

સમજુ—અરે, પણ મને ઘણું જ મોડું થઇ ગયું ! હવે હું રોકાઇ શકું એમ નથી.

માણેક—અરે બેસો, જવાય છે. બીજું કંઇ કરવાનું હોય તે કહીને જાઓ.

સમજુ—તમારા પેટમાં ટાઢક હોય એમ લાગે છે; તમે ખાઈ પીને બેઠાં જણાવ છો.

માણેક—અરે, ના રે. પેટમાં ટાઢક તે શાની, બહેન ! હજુ તો રાંધવા પણ માંડયું નથી.

સમજુ—શું બોલો છો ? આજ આટલું બધું મોડું કેમ થયું ?

માણેક—એમજ થયું. કામટાજ કરતાં મોડું થઈ ગયું.

સમજુ—ઠીક ત્યારે, એક બે-ત્રણ વાત કહું છું.

સમજુ—અરે હા એક ઠીક વાત યાદ આવી. તમારી શેરીમાં કે કોઇ પાડાપાડોશીની વહુ બેટી જો મણીની પહેલાં જણે, તો તેને પ્રસવ થવાની વેળાએ તેના સુવાવડના ઓરડામાં મણીને જવા દેશો નહિ. આવી ભૂલ કયારે ય પણ કરતાં નહિ.

માણેક—કેમ વારૂ. ત્યાં જવામાં કાંઈ હરકત કે નુકશાન છે ખરૂં ?

સમજુ—હાસ્તો, કંઇ અમથું નથી કહેતી ?

માણેક—શી હરકત છે, કહોને બહેન ?

સમજુ—પ્રસવ થતી વખતનું દુઃખ દરદ જોયાથી મનમાં બહુ ભય ઉપજે છે. એવો ભય ઉપજ્યો એ સારી વાત નથી. મણીના મનમાં જો એવો ભય એમને એમ બરાબર ઠસી રહેશે તો જણતી વખતે તે ડરશે. અને પીડા થતી નહિ હોય તો પણ તે તેનો અનુભવ કરશે.

માણેક—આ મ રે ! ત્યારે તો એને એવે કોઇ ઠેકાણે કદી પણ જવા નહિ દઉં.

સમજુ—હા, એમ જ કરવું જોઇએ. વારૂ, મણી છેલવેલ્લી જે દહાડે નાહી હોય, તે દિવસ બરાબર યાદ રાખવાનું તેને કહેજો.

માણેક—કેમ વારૂં, તે દિવસ યાદ રાખ્યાથી શું થશે ?

સમજુ—તે કહું છું. મહિને મહિને જે વખતે અટકાવ આવે છે, તે પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યા પછી પણ એ વખતે એ દિવસે અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અસુખ થતું રહે છે. ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી પણ એવે વખતે જો બરાબર સાચવીને એ ત્રણ-ચાર દિવસ કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભપાત પણ થઈ જાય છે.

માણેક—બરાબર સાચવીને એટલે શું ?

સમજુ—વધારે ચાલવું કે વધુ હર-ફર કરવું. અથવા

વધારે શ્રમ પહોંચે, મહેનત પડે, એવું કાંઈ કામકાજ કરવું નહિ. આ માટે બરાબર કાળજી રાખવી.

માણેક—બહુ સારૂ, એને એના અડકાયાનો છેલ્લો દિવસ યાદ રાખવા કહીશ.

સમજુ—જે સ્ત્રીઓ મહિને મહિને બાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે તો ગર્ભ રહે ત્યારે એ સમયે ખાસ સાવચેતી રાખીને રહેવું જોઈએ.

માણેક—કેમ, ત્યારે તો, ગર્ભ રહ્યાથી તેમની બાધકની પીડા પણ ચાલુજ રહેતી હશે. અથવા તો તેવી પીડાનો તેઓ અનુભવ કરતી હશે.

સમજુ—હા, એમ કહીએ તો તે બહુ ખોટું ન ગણાય. સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવી પીડા થઈ આવે છે. અને તે પછી ગર્ભનો નાશ કરે છે, ત્યારે જ શાંત પડે છે. માટે સાવચેતી રાખવી જરૂરની છે.

માણેક—તમે ઠીક વાત કહી. એ કહેવું માનવા જોગ છે ખરૂં. કારણ અમારા આ મહોલ્લામાં જ એક ઘાંચીની સ્ત્રીને ઉપરાઉપરી ચારવાર ગર્ભપાત થયેલો મેં મારી નજરોનજર જોયો છે. એને બાળકની પીડા હતી તે તો તમે જાણો છો જ. તમારી જ દવાથી, સલાહ-સૂચનાથી તમે એની એ પીડા મટાડી દીધી હતી.

સમજુ—હા. તેથી જ કહું છું કે, બાધકની પીડા એ કાંઇ સારો રોગ નથી. કારણ કે એવી પીડા હોય તો ગર્ભ રહેતો નથી. અને કદાચિત પીડા શમી કે મટી જઇને ગર્ભ

રહે તો પણ પૂરા મહિના થતાં સુધી એ ગર્ભ આબાદ-સચવાઇ રહેવો બહુ મુશ્કેલ છે.

માણેક—હા, તેમ જ હશે. ઠીક ત્યારે તમારા નિયમો હવે પૂરા થઈ રહ્યા લાગે છે?

સમજુ—હા, શું આટલું કહ્યું તે બસ નથી?

માણેક—બસ છે. હવે હું તમારૂં કહેવું બરાબર સમજી ગઈ છું. તમારે મને હવે વધુ કહેવું પડે એમ નથી. તમારી સૂચના મુજબ હું બરાબર મણીને જાળવીશ. તેને તે નિયમો પાળવા કહીશ.

સમજુ—કહેશો નહિ એટલું જ નહિ પણ તેને ફરજ પાડજો. એ ડાહી છોકરી છે એટલે તેને વધુ કહેવું પડે નહિ. હા, પણ એક વાત બાકી રહી ગઇ. એ કહું એટલે બધું પતી ગયું.

માણેક—ત્યારે કહી જ નાખોને?

સમજુ—પહેલા ત્રણ મહિના મોતીને બહુ સાવ-ચેતીથી રાખવાની જરૂર છે.

માણેક—એમ કેમ, બહેન?

સમજુ—કેમ, તે કહું છું. એ વાત તો તમે જાણતાં હશો કે જેટલા ગર્ભપાત થાય છે, તે ઘણું ખરું ત્રણ મહિના પછી ગર્ભનો નાશ થવાની બહુ બીક રહેતી નથી.

માણેક—શું કહો છો? પાંચ છ મહિને પણ ગર્ભ-પાત થાય છે.

સમજુ—નથી થતા એમ કાંઈ હું કહેતી નથી. તો પણ ઘણું ખરૂં તો ત્રણ મહિને જ ગર્ભપાત થતા રહે છે.

એ પછી જુજ ગર્ભપાત થાય છે. વળી છ સાત માસે જે ગર્ભપાત થાય છે એમ તમે કહો છો, તે કાંઈ ગર્ભપાત કહેવાતો નથી.

માણેક—કેમ?

સમજુ—એ છોકરાં વખતે બચી પણ જાય છે. અને છોકરાં થઈને બચવા પામે તેને પછી ગર્ભનો નાશ અથવા ગર્ભપાત થયો એમ કેમ કહી શકાય?

માણેક—પૂરા છ મહિને છોકરૂં થાય તો તે શું બચે ખરૂં?

સમજુ—હા બચે, પણ ઘણી મહેનત કરવી પડે.

માણેક—મહેનત તો કરવી જ જોઈએ. એમ ન કરે તો એવું કાચું છોકરૂં બચી શકે શી રીતે?

સમજુ—સાતમે મહિને અને આઠમે મહિને જે છોકરાં અવતરે છે તે બેશક બચી શકે છે, એ વાત તો જાણો છો ને?

માણેક—હા, આઠ મહિનાનાં છોકરાં તો કેટલાંએ છે તે જોયાં છે. પણ છઠ્ઠે મહિને અવતરેલું છોકરૂં બચવા પામે છે, એવું કાંઇ મારા જાણવામાં નહોતું. અને છ મહિને અવતરેલું છોકરૂં જ્યારે બચી શકે છે, ત્યારે સાતમે મહિને થયેલું છોકરૂં જીવે, એમાં તો નવાઇ જ શી છે? પણ હવે તો તમે જાઓ. મોડું થઈ ગયું છે. અને તમારે પણ ઘણું કામ બાકી હશે. હું યે હવે રાંધવાની તૈયારી કરૂં છું. તમે આજે મને ઘણી જાણવા જેવી વાતો કહી છે.

સમજુ—ઠીક, ત્યારે હવે હું જાઉં છું. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે મને ખબર આપજો. હું તે જ વખતે આવીને ઉભી રહીશ. જો જો પારકું ન ગણશો.

માણેક—બહુ સારૂં બેન! મારી મણી નિર્વિઘ્ને જણશે તો તમને સારી રીતે રાજી કરીશ.

સમજુ—તે વિષેની કાંઈ ચિન્તા નથી. પણ અરે! વાહ! એક ખાસ વાત તો રહી ગઇ.

માણેક—વળી પાછું શું રહી ગયું?

સમજુ—મેં તમને માત્ર એટલું જ કહ્યું છે કે, પહેલાં ત્રણ મહિના સુધી મણીને ખૂબ સાવધાનીથી રાખજો, પણ એ સાવધાની તે કેવી કેવી રીતની, તે તો કાંઈ કહ્યું જ નથી.

માણેક—ખરી વાત. હું પણ એ વાત તમને પૂછવી ભૂલી જ ગઈ. ઠીક થયું, હવે કહો, એ સાવધાની તે કેવી?

સમજુ—પહેલાં ત્રણ મહિનાવાળી સ્ત્રી સાચવી સાચવીને જા આવ કરે, તો બહુ સારૂં થાય, કોઈ ઠેકાણે જતાં પગ લપસી પડે કે મરડાઈ જાય, અથવા પડી જઈને પછડાય, અથવા કોઈ ભારે ચીજ એકદમ જોર કરીને ઉંચકે, એ બહુ જ હાનિકારક છે. તેમજ સીડી, બાંકડો અથવા નીસરણી પર થઇને હંમેશાં વારે વારે ચઢ ઉતર કરવું—એ પણ ભારે નુકશાન કરનારૂં છે. મોટા દાદર પણ ચઢ ઉતર ન કરવા જોઇએ, એથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે અને એમ કર્યાથી ઘણી ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓના ગર્ભપાત થયેલા મેં નજરે જોયા છે.

મને બરાબર યાદ છે કે, એક ખાટલામાંથી સરકી પડયાથી દેસાઇ સાહેબની વહુનો ગર્ભપાત થયો હતો. વળી ગાડીમાં, ગાલ્લામાં કે ડોળીમાં બેસીને પણ ત્રણ માસની અંદર ઘણે દૂર સુધી જવું આવવું તે ભારેવાઈ માટે સારૂં નથી.

માણેક—વારૂં, ત્યારે અમારી ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ જે સાસરેથી પિયર જા આવ કરે છે, તે પણ શું સારૂં નથી?

સમજુ—સારૂં તો નથી જ. ત્રણ માસની અંદર કોઈ-પણ દૂરને ઠેકાણે જવું આવવું સલામતીભરેલું નથી. એવાં એવાં કારણોથી ગર્ભપાત થાય છે.

માણેક—જ્યારે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને કોઇ ઠેકાણે મોક-લવી હોય તો શું ત્રણ માસ થઇ ગયા પછી મોકલવી જોઇએ?

સમજુ—હા, જો ખરેખરી જરૂર જ હોય, તો ચોથે મહિને મોકલવી.

માણેક—પણ ચોથો મહિનો તો બેટ્રી મહિનો ગણાય એટલે એવા બેકીના મહિનામાં તો વહુ દીકરીને કોઇ ઠેકાણે મોકલાય નહિ.

સમજુ—તે જો મનાતું હોય તો પાંચમે મહિને મોકલવી, તેમાં તો તેમાં કાંઈ વાંધો નથીને?

માણેક—ના. ઠીક, ત્યારે હવે તમે જાઓ, બહેન, તમને બહુ ખોટી કર્યાં.

પ્રકરણ ૨ જું.

દાયણની જરૂર

મણી—બા, મને બહુ અસુખ થાય છે, જીવ કહેવાય છે.

માણેક—કેવી રીતનું અસુખ થાય છે તે મને કહે જોઈએ ?

મણી—સવારમાં ઊંઘી ઊઠતી વખતે કોણ જાણે શુંએ કાંઇક થાય છે જે હું કહી શકતી નથી, એકાએક શરીર જાણે છેક ફાટતું હોય તેવું લાગે છે. અને કાંઈ પણ સારૂં લાગતું નથી.

માણેક—ઠીક છે; હવેથી સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં પહેલાં થોડુંક ગરમ કરેલું દૂધ પીને પછી ઉઠવું જોઈએ. અથવા તો ઉઠતાંની સાથે જ દૂધ પી લેજે.

મણી—કેમ, એમ કર્યાથી શું શરીર ફાટફાટ નહિ થાય ?

માણેક—શરીર ફાટ ફાટ થતું છેક બંધ થઈ જશે એમ તો કંઇ હું કહી શકતી નથી, તો પણ અસુખ ઘણું ઓછું થઈ જશે ખરૂં.

મણી—બા ! થોડું ઘણું પણ ઓછું થઈ જાય તો જાણે મારા જીવમાં જીવ આવે.

માણેક—ચિન્તા ન કર, જરૂર દુઃખ ઓછું થઇ જશે.

મણી—તો તો બહુ સારૂં, એમ કરવામાં મને કશી અડચણ નથી. એ તો બહુ સહેલું છે.

માણેક—(બીજે દિવસે સવારે) કેમ બેટા મણી, આજ કેમ છે?

મણી—રોજના કરતાં તો આજ મને ઘણું સારૂં લાગે છે, બા.

માણેક—ત્યારે બીજું શું જોઈએ? એ જ ઉપાય રોજ કરતી રહેજે, સમજીને?

મણી—હા, બા, એ તે વળી કહેવું પડે ખરૂં?

માણેક—તને જ્યારે જે અસુખ થાય, તે તરત મને કહી દેજે. મેં દાયણ પાસેથી બધું જાણી શીખી લીધું છે.

મણી—દાયણ પાસેથી, બા?

માણેક—હા, કેમ એમાં આશ્ચર્ય પામે છે?

મણી—શું દાયણ એમાં હોશિયાર હોય છે?

માણેક—હા. સુવાવડનું જ તે કામ કરે છે. તું આટલી અજ્ઞાન છે તે તો મેં આજે જાણ્યું. સમજુબહેન પાસેથી મેં બધું જાણી લીધું છે.

મણી—એ સમજુ શું હોશિયાર છે?

માણેક—હા. એના જેવી દાયણ બીજી આપણા ગામમાં છે ખરી? એ સમજુ આપણે ત્યાં છે તેથી તો બધાનો બચાવ થાય છે, નહિ તો ચિન્તાએ મરવું પડત.

મણી—કેમ? એમાં ચિન્તા શાની?

માણેક—ચિન્તા? તે તું હમણાં શું સમજી શકે? જ્યારે જરૂર પડશે ત્યારે જાણ્યામાં આવશે.

મણી—એ સમજુમાં શું એટલા બધા ગુણ છે?

માણેક—એ વાત શું તું આટલા દહાડા જાણતી નહોતી? પહેલાં એક ગોરા ડોકટરની આયા હતી. તેમને ત્યાં રહીને તેમનાં છોકરાં છૈયાંને સાચવતી ને ઉછેરતી. ડોકટર સાહેબ સુવાવડની બધી બાબતમાં બહુ કાબેલ હતા, અને તેમણે જ બહુ પરિશ્રમ અને પ્રયત્ન કરી કરીને સમજુને એ બધું બરાબર શીખવ્યું છે. દેશદેશાન્તરના કેટલાએ મોટા મોટા માણસો મ્હોં માંગ્યા રૂપીઆ આપીને તેને પોતાને ત્યાં તેડી જાય છે. એના હાથે કોણ જાણે કેવોએ જશ છે કે તેના જતાં માત્રમાં ગર્ભવાળી સ્ત્રીના છૂટા છેડા થઈ જાય છે, અને એની સુવાવડ સારી રીતે પસાર થાય છે.

મણી—શું કહે છે, બા? એ સમજુ એવી હોશિયાર છે? ઠીક, હેં બા, એ શું આપણી જ્ઞાતિની છે?

માણેક—એ આપણી જ્ઞાતિની તો નથી. પણ વહેવારમાં–વર્ત્તણુંકમાં–બ્રાહ્મણ વાણિયાની સ્ત્રીને પણ બાજુએ મૂકે. પણ જાતની હલકી હોવાથી શું થઈ ગયું? એના ગુણ તો કાંઈ હલકા નથી! એનામાં ગુણ છે ત્યારે તો લોકો એનો આટલો બધો આદરભાવ કરે છે ને? નહિ તો બીજી મદ્રાસી ખ્રિસ્તી જાતની સ્ત્રીઓ તો ઘણીય છે, તેમના સામું કેમ કોઈ જોતું નથી?

મણી—એ વાત ખરી છે, બા?

માણેક—હાલ આપણા દેશમાં જેટલી દાયણો છે,

તે બધીયે જો સમજુના જેવી હોય, તો પછી વહુ બેટીઓ જણતી વખતે આટલી બધી કષ્ટાય જ નહિ. અને સુવાવડમાં જ આટલાં બધાં છોકરાં જે પાછાં થાય છે તે પણ મરવા ન પામે. એ નુકશાન શું ઓછું થાય છે કે? પણ **આપણા પુરુષોને તો પ્રસવવેદના કાંઇ સહન કરવી પડતી નથી; એટલે તેઓ તો જેવી તેવી ગમે તે એક દાયણને બોલાવી લાવીને આઘા ખસી જાય છે. પછી** આપણે મરીશું કે બચીશું, તેની તેઓ ચિન્તા પણ કરતાં નથી!

મણી—વારૂ બા, બધી દાયણો સમજુના જેવી હોશિયાર અને પાવરધી કેવી રીતે થઈ શકે?

માણેક—કેમ, તેમને શીખવવામાં આવે તો તેઓ પણ શું શીખી શકે નહિ કે?

મણી—પણ એમને શીખવે કોણ? અને કેમ કરીને શીખવી શકે?

માણેક—હવે તો તેમને શીખવવાનો સારો ઉપાય થયેલો છે. આજે તો સ્ત્રીઓ વાંચી-લખી પણ શકે છે. તેઓ જો મન પર લે તો પોતાની મેળે જ દાયણ બની શકે.

મણી—સ્ત્રીઓ લખતાં વાચતાં શીખે છે તો ખરી, પરંતુ દાયણને શીખવવાની ચોપડી કયાં છે? ચોપડી વિના તો કાંઈ તેમનાથી શીખી શકાય નહિ ને? અને કદાપિ ચોપડી હોય, તો પણ તેઓ કેમ કરીને શીખવી શકે? દાયણને લખતાં વાંચતાં ન આવડતું હોય તો પછી તેને શી રીતે શીખવી શકાય?

માણેક—દાયણોને લખતાં વાંચતાં આવડતું ન હોય તો પણ તેઓને શીખવી શકાય છે.

મણી—શી રીતે શીખવી શકાય?

માણેક—જે સ્ત્રીઓને લખતાં વાંચતાં આવડે છે તેઓ ચોપડીમાં જોઇ જોઇને વાંચી સંભળાવે છે. તો પણ દાયણો તો સાંભળીને શીખી શકે. તેમનો ધંધો જ એ રહ્યો કેની? વળી એવી કોઇ એક ચોપડી મળી આવે તો તે વાંચી સમજીને આપણે પોતે પણ દાયણના જેવી થઈ શકીએ. પરંતુ એવી જાતની ચોપડી હાલ મળે છે કયાં!

મણી—ખોળ કરીએ તો મળી આવે તો ખરી, એમ લાગે છે. આજકાલ આટલી બધી ચોપડીઓ નીકળી છે તેમાં આવી અગત્યની બાબતને લગતી ચોપડી કેમ કોઇએ આજ સુધીમાં તૈયાર કરી નહિ હોય?

માણેક—હશે, એ વાત હમણાં રહેવા દે. વેળા થઇ ગઇ છે, ચાલ હવે નહાવાને સારૂ જઇએ.

મણી—હા, ચાલો.

પ્રકરણ ૩ જું.

સુવાવડી સ્ત્રીનો ઓરડો કેવો હોવો જોઇએ?

સમજુ—કેમ બહેન? મારી જરૂર પડી?

માણેક—આવો, એક વાત પૂછવી છે.

સમજુ—પૂછોને.

માણેક—હેં બેન, મણીને જણવાનો વખત થયો કે નહિ?

સમજુ—કેમ વારૂ, એટલામાં નવ મહિના થઈ ગયા કે શું?

માણેક—થયા નહિ તો શું? તો પણ હજુ પૂરા નવ મહિના તો નથી થયા.

સમજુ—ઓહો! ત્યારે તો હજુ ઘણી વાર છે. પૂરા નવ મહિના અને દશ દિવસ ઉપર થાય નહિ ત્યાં સુધી કાંઈ આવવાનું નથી.

માણેક—બધી મહિનાવાળી સ્ત્રીઓ શું નવ મહિના ને દશ દિવસ થાય ત્યારે જ જણતી હશે?

સમજુ—હા, ઘણું કરીને તો એમ ખરૂં. પછી કોઇને દશ દિવસ વહેલું અવતરે તો કોઇને બે દિવસ વધારે પણ નીકળી જાય. આ તો મેં તમને એનો સીધો સટ હિસાબ કહી દીધો. કેમ સમજ્યા? વારૂં મણી ક્યારે ભારેવાઇ થઈ હતી?

માણેક—આસો સુદમાં.

સમજુ—એમ કહ્યાથી કાંઇ વળે કે ?

માણેક—ત્યારે શું કહું ?

સમજુ—આસો સુદમાં તો ખરૂં પણ કઈ તિથિએ, કયે દિવસે ?

માણેક—તે શી રીતે જાણી શકાય ?

સમજુ—કેમ, મણી છેલ્લીવાર અડકાઇને નાહી કયે દિવસે ?

માણેક—હા, એ તો કહી શકીશ. આસો સુદ બીજને દિવસે.

સમજુ—ત્યારે તે દિવસથી તેને ગર્ભ છે એમ માનવું જોઇએ.

માણેક—ઠીક, પછી.

સમજુ—પછી શું ? એ આસો સુદ બીજથી નવ મહિના ગણો.

માણેક—એમ ગણતાં તો અષાઢ સુદ બીજે નવ મહિના પૂરા થાય.

સમજુ—ત્યાર પછી બીજા દશ દિવસ ગણો.

માણેક—એ ગણતાં તો થઇ અષાઢ શુદ ૧૨.

સમજુ—ત્યારે એ અષાઢ શુદ ૧૨ ને દિવસે તમારી મણીને બાળક અવતરશે એમ માનવું.

માણેક—શું કહો છો ? એ ગણતરી ખરી પડશે ખરી ?

સમજુ—બરાબર એ બારશે અવતરે કે ન અવતરે પણ તેની આસપાસ તો અવતરશે જ. એમાં પછી પાંચ

સાત દિવસ ઓછા વધુ પણ થાય. પણ એનો હિસાબ તો તમે હવે સમજી ગયાં ને ?

માણેક—હા, બહુ સારો ઉપાય બતાવી દીધો. એ સમજવામાં તો કાંઈ મુશ્કેલ નથી. હવે પછી ગર્ભ રહ્યાનો દિવસ જાણી શકતાં જ કહી શકું કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને ક્યારે અવતરશે ?

સમજુ—એ પ્રમાણે હિસાબ ગણીને કહી શકાય.

માણેક—ઠીક, ત્યારે તો હજુ મણીને પૂરા દિવસ તો નથી થયા, પરંતુ લગભગ થવા આવ્યા ખરા, અને એટલે જ તમને તેડવા મોકલ્યું હતું કે, હવે એને માટે સુવાવડની જગ્યા તૈયાર કરી રાખવી કે કેમ ?

સમજુ—સુવાવડનો ખાટલો ઢાળવાની જગ્યા તૈયાર કરી રાખવામાં શી હરકત છે ? એની તો પહેલેથી જ તૈયારી કરી રાખી હોય તો બગડવાનું શું હતું ?

માણેક—ઠીક, ત્યારે કેવી જગ્યાએ મારે પસંદ કરવી જોઇએ ?

સમજુ—જગ્યા તો સારી જોઈએ.

માણેક—સારી એટલે કેવી ?

સમજુ—એ જગ્યા સાફસુફવાળી અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ, નજીકમાં કોઈ ઠેકાણે દુર્ગન્ધ કે ગંદવાડ જોઇએ નહિ. વળી તેની ચોતરફ ખુલ્લું હોવું જોઇએ. કે જેથી પવન આવી શકે. સુવાવડના ઓરડાની જગ્યા ભોંયતળિયાની જમીન ખૂબ સૂકી હોવી જોઇએ. ભીની ભેજવાળી જમીન જો હોય તો તે નુકસાન કરે છે. સુવાવડનો ઓરડો

સારો મોટો હોવાની પણ ખાસ જરૂર છે. દશ બાર હાથ લાંબો અને પાંચ સાત હાથ પહોળો હોય તો સારૂં. ઓરડાની જમીન સૂકી અને ભેજ વગરની હોવી જરૂરની છે. વળી તેનો પાયો ત્રણ ચાર ફુટ ઉંચો પણ હોવો જોઇએ. શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ઉગમણા બારણાનો ઓરડો રાખ્યો હોય તો સારૂં. વળી એ ઓરડાની ઉત્તરે અને દક્ષિણે બે સામસામી બારીઓ રાખવી જોઇએ. એ ઓરડો વાળી ઝૂડીને, સાફસુફ કરીને લીંપીને તૈયાર કરેલો હોય અથવા માટી કે ઈંટોની ભીંતો ચણીને કરેલો હોય તો પણ ચાલી શકે.

માણેક—અહો! આટલું બધું! આવી રીતે અમારે ત્યાં તો ઓરડાની પસંદગી કરાતી જ નથી. જેવી જગ્યા મળી ત્યાં ખાટલો પાથરવામાં આવે છે અને તેની સુવાવડ થાય છે. ખાસ કરીને અંધારી-હવા ઉજાશ વગરની જ જગ્યા જ સુવાવડ માટે પસંદ કરાય છે. તમે તો આ નવું જ કહ્યું.

સમજુ—હા, નવું જ લાગેને? પણ એવી ગંદી અને ભેજવાળી જગ્યાએ સુવાવડીનો ખાટલો રાખવો યોગ્ય નથી.

માણેક—કેમ?

સમજુ—કેમ, તે કહું છું. ઠીક, તમે કહો જોઇએ, આપણા દેશમાં સુવાવડમાં જ કેટલા છોકરાં કરી જાય છે!

માણેક—ઘણાં મરે છે એમ સાંભળીએ છીએ તો ખરાં.

સમજુ—વારૂ ત્યારે, શાથી એટલાં બધાં છોકરાં મરે છે, તેનું કારણ કંઈ તમે કલ્પી શકો છો?

માણેક—ના, એનું કારણ શું હશે બહેન? સુવાવડના ઓરડાના દોષથી જ શું એ બધાં છોકરાં મરે છે? કે પછી એનું કંઈ કારણ બીજું છે?

સમજુ—એકલા સુવાવડના ઓરડાને જ બધો દોષ ન હોય. દાયણ પણ એ માટે કંઈ દોષિત ખરી.

માણેક—મને એનું કારણ તો સમજાવો?

સમજુ—તે જ કહું છું. સુવાવડના ઓરડાનો દોષ એ કે, જે ઠેકાણે સુવાવડનો ખાટલો ઢાળે છે, અથવા સુવાવડીને જે જગ્યાએ સુવાડે છે, તે જગ્યા ગંદી, હવા ઉજાશ વગરની અને મેલી હોય છે. એમાં પ્રકાશ આવતો નથી. પ્રકાશનાં જે કંઈ છિદ્રો હોય તેને પણ ડાટા-ડુચા મારી બંધ કરી ઓરડો અંધારી ગૂફા જેવો કરી મૂકવામાં આવે છે. સૂરજનું અજવાળું જો એમાં પ્રવેશે તો બાપના સોગંદ. વળી જમીન એવી હોય છે કે તેમાંથી ભેજ જ નીતરતો હોય. આવી જગ્યા જો તમને રહેવાને આપે તો તમે એક ઘડી પણ રહી શકો ખરાં?

માણેક—ઓ મા! એવી જગ્યામાં તે કેમ કરીને રહી શકાય? બે દિવસ જ એવે ઠેકાણે રહીએ તો તરત માંદાં પડી જઈએ.

સમજુ—ત્યારે હવે કહો. તરતનાં જન્મેલાં કાચાં કુમળાં છોકરાં એવે ઠેકાણે કેમ કરીને રહી શકે? એવી

જાતના ઓરડામાં રાખ્યાથી તેઓ કદી પણ સાજા-સમાં રહી શકે નહિ. કોઈ ને કોઈ રોગ તેમને થાય જ.

માણેક—જો એમ હોય, તો તો આપણા દેશનાં બધાં છોકરાંને સુવાવડના ઓરડામાં મંદવાડ થતો હશે.

સમજુ—ત્યારે શું મંદવાડ નથી થતો એમ તમે ધારો છો કે? કેટલાં છોકરાંની ખબર તમે રાખો છો? વખતે તમે જે કેટલાંક છોકરાંને ઉછરી જતાં જુઓ છો, તેમને નસીબ સંજોગે કાંઈ રોગબોગ થતો નહિ હોય. પરંતુ જો ડૉક્ટરોનાં દફ્તરમાં અને જન્મ મરણની યાદીમાં જુઓ તો તમારા સમજ્યામાં આવે કે આપણા દેશમાં સુવાવડના ઓરડામાં કેટલાં છોકરાં માંદાં પડે છે, અને કેટલાં છોકરાં મરી જાય છે. ડૉક્ટર સાહેબને મુખેથી મેં સાંભળ્યું છે કે, તેમના દેશમાં કોઇએક હોસ્પીટલ છે તેમાં ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓની સુવાવડ જ થાય છે. એ હોસ્પીટલ પહેલવહેલી જ્યારે થઇ ત્યારે ત્યાં અવતરતાં છોકરાંમાંનાં ઘણાંક અવતર્યા પછી સાત આઠ દિવસની અંદર જ મરી જતાં. ત્યાર પછી એમ થવાના કારણની તજવીજ કરતાં કરતાં છેવટે એમ નક્કી થયું કે, હોસ્પીટલની અંદર સારી રીતે પવન આવ જા કરી શકતો નથી તેથી કરીને એમ બને છે. આથી અધિકારીઓએ એ હોસ્પીટલનો અમુક ભાગ તોડાવી નાંખ્યો અને પવન સહેલાઇથી અંદર આવ-જાવ કરી શકે તેવી તેની રચના કરી. આવો સુધારો થવાથી હવે ત્યાં પહેલાંની જેમ છોકરાંઓ મરી જતાં નથી.

માણેક—ઓ બાપરે ! એવી હોસ્પીટલ* જેવા મકાનમાં પણ માત્ર પવન સારી રીતે આવ જા કરી શકતો નહોતો તેથી કરીને એટલાં બધાં છોકરાં મરતાં; તો પછી આપણા દેશના સુવાવડના ઓરડાઓમાં તો બધાં છોકરાં મરી જતાં નથી એ જ આશ્ચર્ય જેવું છે. ઠીક ત્યારે આપણા સુવાવડના ઓરડાઓના દોષથી એટલે ખામીથી અનેક કાચાં કુમળાં છોકરાંને રોગ થાય છે, એ વાત તો જાણે કબૂલ કરી. પણ હવે દાયણનો દોષ શું હોય છે તે કહો.

સમજુ—દાયણના દોષ કહી બતાવતાં પહેલાં આપણા દેશના સુવાવડના ઓરડાઓના બે મોટા દોષની વાત ખાસ કરીને તમને કહેવા ઇચ્છું છું. એ બે દોષથી જ સુવાવડના ઓરડાની અંદર અનેક કાચાં કુમળાં છોકરાં માર્યાં જાય છે. પરંતુ ધારવામાં આવે તો ગરીબ કે તવંગર કોઇપણ એ બે વાંક સુધારી શકે એમ છે.

માણેક—સુવાવડના ઓરડાના વળી એવા દોષ શા છે ?

સમજુ—તે જ કહું છું. એ દોષ નીચે મુજબનાં છેઃ-

સુવાવડના ઓરડાનું ભોંયતળિયું ભીનું-ભેજવાળું અને અંધારૂં હોય છે. માત્ર આ એક જ દોષથી અડધાં વાસાનાં છોકરાં મરી જાય છે.

માણેક—શું કહો છો ! સુવાવડના ઓરડાની ભોંય ભીની-ભેજવાળી રાખ્યામાં એટલો બધો દોષ છે ?

સમજુ—દોષ નથી ? વિચાર કરો તો ખરાં ? પેટની

* ડબ્લિન લાઇંગ ઇન હોસ્પીટલ.

અંદર છોકરૂં કેટલી ગરમીમાં રહે છે? અને ત્યાર પછી અવતર્યા બાદ ભીની ભેજવાળી ઠંડી જમીનમાં એવું કાચું કુમળું છોકરૂં કેટલી વાર બચી રહેવા પામે?

માણેક—એ વાત તો ખરી કહી તમે! ભીની ભેજવાળી હવા ઉજાશ વગરની જમીન પર સૂવાથી આપણને પણ શરદી થાય છે, ઘાંટો બેસી જાય છે, સળેખમ થાય છે, શરીરે કળતર થાય છે. તાવ આવે છે, અને કોણ જાણે કેટલીય જાતનું અસુખ થઈ આવે છે. તો પછી કાચું કુમળું છોકરૂં એથી માર્યું જાય એમાં આશ્ચર્ય જેવું શું છે? ખરી વાત છે, બહેન, કે આપણા લોકોને કશું જ્ઞાન જ નથી. અત્યારે તમે આ સમજણ પાડીને કહ્યું, તો દીવા જેવું સાફ સમજાયું. ત્યારે તો એમ જ કહોને કે આપણાં છોકરાંને આપણે જ હાથે કરીને મારી નાખીએ છીએ.

સમજુ—એમ કહેવું એ બહુ ખોટું નથી. સામાન્ય બુદ્ધિની ભૂલથી આપણે કેટલું અનિષ્ટ–ભૂંડું કરી નાખીએ છીએ, તે કહી શકાતું નથી. આ જુઓ, તમારી શેરીના મગન જોષીની વહુને નથી રહેતા, નથી રહેતા, એમ કરતાં કેટલી મોટી વયે મહિના રહ્યા હતા. વહુ બેજીવવાળી થયાનું સાંભળીને તેનાં ઘરનાં બધા ખુશી થયાં હતાં. અને જેમ જેમ દહાડા જતા ગયા તેમ તેમ વહુને છોકરૂં થવાને હવે વધારે વાર નથી એમ ધારીને ઘરનાં નાનાં મોટાં સૌ આનંદથી રાખતાં હતાં. નવ માસ પૂરા થયા ત્યારે તો સર્વેને આશા પડી. ત્યાર પછી પ્રસવ થવાના એક બે

× ડબ્લ્યુસન લાઇફ ઈન હોસ્પીટલ.

દિવસ રહ્યા ત્યારે ઘરના માણુસોએ ધમાલ કરીને એક સુવાવડનો ઓરડો તૈયાર કરી દીધો. એ ઓરડો એમ જલદી તૈયાર કર્યો તેથી કરીને તેમાંની જમીન પર એકદમ પાણી પચપચ કરવા લાગ્યું. સંધ્યાકાળ થતા પહેલાં તો ઓરડો તૈયાર થઈ ગયો. અને પાછલી ચાર ઘડી રાત બાકી રહી તે વખતે મગન જોશીની વહુએ જણ્યું.

માણેક—ત્યારે પીડા ક્યારે થઈ હતી?

સમજુ—આગલે દિવસે સવારે.

માણેક—ત્યારે તો એને કષ્ટ થયું ન કહેવાય.

સમજુ—એને કાંઈ પીડા થયેલી ન કહેવાય. ૨૪ કલાકની અંદર પીડા શરૂ થયા પછી જે સ્ત્રી જણે તેના જણવાને અમે સુખે જણ્યું કહીએ છીએ.

માણેક—ઠીક, ત્યાર પછી શું થયું, તે કહો?

સમજુ—મને બોલાવવા માટે માણસ આવ્યો, મેં જઈને જોયું તો છોકરો આવ્યો હતો, ઘરની સ્ત્રીઓના આનંદના અવાજથી કાન જાણે ફૂટી જતા હતા. હું છોકરાનો નાળ કાપીને રાજી થતી થતી મારે ઘેર ગઈ. ઘેર જઈ નાહી જમી પરવારીને આરામ લેતી હતી ત્યાં સાંભળવામાં આવ્યું કે જોશીનો છોકરો બીમાર પડી ગયો છે અને તેઓએ ડોકટરને બોલાવ્યો છે. આ વાત સાંભળી હું ચમકી ગઈ. સવારે તો હું તેને સાજો સમો જોઈ આવી હતી-મઝાનો રડતો હતો, હાથ હલાવતો હતો અને આટલી વારમાં એવું તે શું થઈ ગયું કે ડોકટરને પણ બોલાવવાની જરૂર પડી. હું પણ ઉઠીને તે છોકરાને જોવા ગઈ. રસ્તે

જતાં સાંભળ્યું કે ડોકટર જોઇને ચાલ્યો ગયો છે, અને કહી ગયો છે કે છોકરો જીવવાનો નથી. આહા! કેટલી બાધા આખડીઓ પાઠ-પૂજા પછી આ એક છોકરો થયો હતો. કેવી અવદશાની વાત સાંભળી! આમ બોલતી હું દોડી ગઇ. જઈને જોઉં છું તો સુવાવડના ઓરડાની બહાર માણસ તો માતાં પણ નથી. એવી ભીડમાંથી રસ્તો કરતી કરતી હું ઓરડાની અંદર ગઇ. મને જોઇને જણનારી બૂમ પાડીને રડી ઊઠી. મેં તેને દિલાસો આપીને પૂછ્યું: "મને બરાબર ખુલાસાથી કહો કે છોકરાને શું થયું છે?" ત્યારે તે કપાળ કૂટતી બોલી કે, 'સત્યાનાશ તો હવે બીજું શું કહેવાનું છે? છોકરાનું ગળું ભાંગી ગયું છે, ગળચૂથી પી શકતો નથી અને હલાવ્યા ચલાવ્યાથી રડી ઉઠે છે.' આ લક્ષણો ઉપરથી જ હું સમજી ગઈ કે એ બાળકના શરીરે વેદના થાય છે. તેથી તેની વાત પૂરી થતા ન થતામાં તો હું બોલી ઉઠી કે, સવારે આવીને જ્યારે હું નાળ કાપી ગઇ, ત્યારે આ સુવાવડના ઓરડાની જમીન ભીની જોઇને જ મારા મનમાં જે વહેમ ઉત્પન્ન થયો હતો, તે પ્રમાણે જ બરાબર બન્યું છે. તે સાંભળીને જણનારીએ કહ્યું, 'હા બેન! ડૉકટર પણ એમ જ કહી ગયો છે. ઝટપટ તૈયારી કરીને આ ઓરડો તૈયાર કરી દીધો, તેથી જ અમારૂં આવું સત્યાનાશ વળી ગયું ને?' આમ કહીને વળી પાછી તે ચીસ પાડીને રડવા લાગી. એ જોઇ ને મેં ધીમેથી તેને કહ્યું. 'હવે રડવા કૂટયાથી શું વળવાનું છે, બહેન! તમને કહીએ છીએ તે કાને લેતાં નથી, અને નજરે જુઓ છો તો પણ તે મુજબ કરતાં નથી. હવે મારા હાથમાં શું છે, કહો?' આમ બોલીને હું

ત્યાંથી ચાલી ગઇ.

માણેક—હેં! ત્યારે શું એ છોકરો મરી ગયો!

સમજુ—મરે નહિ તો જીવે! સાંજના વખતે જ તેણે જીવ મૂકી દીધો.

માણેક—અરે રામ! બધો આનંદ-ઉત્સાહ ધૂળમાં મળી ગયો!

સમજુ—હા, તમે લોકો હાથે કરીને જ આવી ધૂળ-ધાણી કરો છો તેમાં પછી બીજા શું કરે?

માણેક—ખરૂં કહો છો, તમે! પણ બ્હેન! શું ખરેખર જ સુવાવડના ઓરડાની જમીન ભેજવાળી હતી તેને લીધે જ એ છોકરો મર્યો?

સમજુ—તેમ નહિ તો બીજું શું? ઓરડાની જમીન જો સુકી ખડક જેવી હોત તો છોકરો કદી પણ મરતે નહિ. અને જીવી જતે.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો તે છોકરાને હાથે કરીને મારી નાખ્યાં જેવું જ થયું.

સમજુ—તેમ થયું જ તો. તમારી વાતો સફાઇભરી ડહાપણવાળી પણ આચરણ જોઈએ તો રાક્ષસના જેવાં.

માણેક—એ વાત કાંઈ ખોટી નથી. વહુ મહિનાવાળી થઈ છે, એમ જણાય ત્યારે તો ઘરનાં માણસોના આનંદનો પાર રહેતો નથી. છોકરો થશે ને વંશ રહેશે, એમ સમજીને નવ સાડાનવ મહિના સુધી વહુને પાળેલા પોપટની જેમ ખમા ખમામાં અને સાહેબીમાં રાખે છે.

પણ તે બાઇ જેનાથી વંશ રહેવાનો તેને જણવાની વખતે તો જમના હાથમાં સોંપી દીધા જેવું થાય છે. અમારી મુર્ખાઇ અને નાદાનીની ઓળખ આ સિવાય બીજી શી હોઈ શકે ? પણ વળી એને મૂર્ખાઇ અને નાદાની પણ કેમ કરીને કહી શકાય ? શાથી ભલું થાય અને શાથી અહિત થાય, એ જેના જાણ્યામાં ન હોય ત્યાં પછી એ પ્રમાણે સારૂં નરસું થાય એમાં નવાઇ પણ શું છે ?

સમજુ—એમ તો તમે બચાવ કરશો નહિ. એવી ભીની ભેયવાળી જગ્યામાં સુવાડી રાખ્યાથી એવું કાચું કુમળું છોકરૂં જીવતું રહેશે કે નહિ, એ જો તમે ના જાણો તો તો પછી તમારી બુદ્ધિમાં અને વાંદરાની બુદ્ધિમાં તફાવત પણ શું ?

માણેક—એ ખરું છે. પરંતુ એ વાત એકલાં અમને બૈરાઓને કહ્યાથી કાંઇ વળવાનું નથી. ઘરના પુરુષોને પણ શું એ જ્ઞાન નથી ?

સમજુ—જ્ઞાન ન હોય તે કેમ ? પોતાના સુખ માટે ખૂબ જ્ઞાન હોય છે. સારા સ્વચ્છ મકાનમાં, સૂકી ખડક જેવી જમીન ઉપર ખાટલો પાથરી તેના ઉપર ગાદલાં બિછાવીને ન સુવામાં આવે તો ઘરનાં ઘરડાં ડોસાનું શરીર પણ સારૂં રહેતું નથી. અને માખણના પૂતળા જેવા કાચા કુમળા છોકરાને તો ભીની ભેજવાળી ગંદી જમીન પર સુવાડી રાખ્યાથી તેને કંઈ અસુખ થાય નહિ, એવી તમારા પુરૂષોની બુદ્ધિ પર વારી જાઉં છું ! વાહ ! શું અક્કલ છે ! આવો વિચાર નહિ કર્યાથી તો આપણો નાશ થયો છે.

માણેક—હાથે કરીને પોતે પોતાનો નાશ કરે ત્યાં બીજું કોઇ શું કરી શકે? અત્યારે તમે જેવી રીતે સમજણ પાડીને કહ્યું, તેનાથી તો એમ જ જણાય છે કે, ઘરની અંદર જે ઓરડો સૌ કરતાં ઉત્તમ હોય તે ઓરડામાં જ સુવાવડીને સુવાડવી જોઈએ. કેમ બરાબર ને?

સમજુ—તેમ કરવું જ જોઈએ તો. એ વાત શું હવે વારંવાર ડહોળીને કહેવી જોઈએ? તે છતાં પણ જો ઘરનાં ડોસા-ડોસી વગેરે ઘરડાં માણસો વાંધો ઉઠાવે, તો દહાડા પહોંચતા હોય ત્યારથી કોઇ સારી સ્વચ્છ અલગ જગ્યાએ સુવાવડનો ઓરડો તૈયાર કરે તો તેમાં પણ કાંઈ વાંધા જેવું નથી.

માણેક—એ તમે ઠીક કહ્યું બહેન. દિવસ પહોંચતા હોય ત્યારથી જો સુવાવડનો ઓરડો તૈયાર કરી રાખ્યો હોય, તો તેના ભોંય તળિયાની જમીન સારી સૂકાઈને સાફ રહે. સુવાવડના ઓરડાની જમીન સારી સૂકી કરી રાખવી, એ કામ જો ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ધારે તો કરી શકે તેમ છે. એમાં કંઇ ખાસ મોટી વાત નથી. પણ એ સૂઝવું જ જરૂરનું છે.

સમજુ—હા, એ જ તો મુખ્ય છે ને! ભીની જમીનને અંગે જ જોશી મહારાજનો સર્વનાશ થઇ ગયો. કેટલી બાધાઓ બાદ એક છોકરો થયો હતો અને તે નજીવી જેવી ભૂલથી ગૂમાવી પણ દીધો.

માણેક—આવી રીતે કેટલાક લોકો પોતાના સોના સરખાં છોકરાંઓને ખોઈ બેસતાં હશે!

સમજુ—તે ખોઇ બેસે એમાં નવાઇ શી! આવી રીતનું અવિચારીપણું જ્યાં સુધી ચાલશે ત્યાં સુધી આવું થયા જ કરવાનું.

માણેક—પણ બહેન! આજકાલ તેા ઘણા ગૃહસ્થેાને ઘેર જોવામાં આવે છે કે વહુ-દીકરીએા ઘરની અંદર જ પ્રસવ કરે છે. માળ ઉપરના સારા એારડાની અંદર પણ પ્રસૂતિને ખાટલેા ઢાળેલેા જોવામાં આવે છે. અને બધી જાતની કાળજી પણ લેવામાં આવે છે.

સમજુ—એાહેા! એમ થયાથી જ સુવાવડીનું બાળક બચે છે અને જણનારી પેાતે પણ પીડામાંથી બચી જાય છે. જે એારડામાં વંશનેા રાખનાર અવતરે તે એારડેા તે વળી અશુદ્ધ અને ગંદેા થયેા કહેવાય ખરેા? એમ હેાય તેા પછી ઘરબાર વેપાર-નેાકરી કેાને માટે કરવાં? ઘરનાં સ્ત્રી-પુરુષો આ ક્યારે સમજી શકશે?

માણેક—હવેથી એવી સમજણ આવશે, જો જો તેા ખરા, હું શેરીએ શેરી અને ઘેરે ઘેર બધી વહુ દીકરીએાની આગળ તમારી આ બધી શિખામણની વાતેા કહેતી ફરીશ, તેમને બધું સમજાવીશ એટલે તેએા સાવચેત બની જ જશે.

ઠીક, આ તેા તમે એક જ દેાષ કહ્યો. હવે સુવાવડના એારડાનેા બીજો દેાષ કયેા? શું એ પણ આટલેા ભયાનક છે?

સમજુ—હા. એ બીજો દેાષ ખૂબ સહેલાઇથી તમને સમજાવી દઉં છું. સાંભળેા. ટાઢ અથવા શરદી કે ઠંડક

લાગ્યાથી શરીર બગડશે એમ ધારીને ઘરનાં પુરુષો શિયાળામાં ને શરદીના દિવસોમાં ગરમ બંડીઓ પહેરે છે, શાલ ઓઢે છે, ગળે ગલપટા બાંધે છે, પગે મોજાં પહેરે છે, કાનટોપીઓ ચડાવે છે અને ઘરનાં બારણાં બંધ કરીને બેસે છે, જ્યારે સુવાવડીને રાખવાની જગ્યા તથા તેને પહેરવા ઓઢવા અને પાથરવાનાં લૂગડાં લત્તાં અને બિછાનું વગેરે એવાં નબળાં નમાલાં અને ગંદા આપે છે કે તેનાથી તેનું અને તેના કુમળા છોકરાનું ટાઢ અને ભેજ વગેરેથી રક્ષણ થવા પામતું નથી. આહા! કેવી મૂર્ખાઈ, કેવી કુબુદ્ધિ, કેવું અવિચારીપણું! પશુ પક્ષીઓની વર્ત્તણુંક જોઈને પણ પુરૂષો કંઇ શીખતા નથી. અરેરે! આપણી સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને તેમનાં સંતાનોની શી વલે થશે, બહેન?

માણેક—તમારી વાત તદ્દન સાચી છે. હવે આ વાત માટે વધુ કહેવું પડે એમ નથી. સુવાવડના ઓરડાની ભીની ભેજવાળી જમીનની વાત સાંભળીને જ મારી બુદ્ધિ બહેર મારી ગઇ છે. આટલું સાધારણ પણ આપણા લોકો સમજી શકતાં નથી. તો બીજાની તે શી આશા રાખવી!

સમજુ—તમારી બુદ્ધિ બહેર મારી જવાથી શું વળવાનું છે? મરદોની બુદ્ધિ બહેર ન થાય ત્યાં સુધી તમારો ભલીવાર વળે એમ નથી. તાપ તડકામાં બળે, વરસાદમાં પલળે, અને ટાઢમાં થરથરે, એમ થાય ત્યાં પછી કાચાં, કુમળાં છોકરાં શું બચી શકે ખરાં? નાનાને બદલે મોટાં હોય તો તે પણ બચવા ન પામે. ટાઢના અને શરદીના

દિવસોમાં કેટલાં છોકરાં એવી રીતે માર્યાં જાય છે, તે કહી શકાતું નથી. સંધ્યાકાળે તો છોકરાને સારૂં સાજું તાજું જોઈને ગયાં હોઈએ, અને રાત્રે સુવાવડની જગ્યાએ ટાઢ કે શરદી લાગ્યાથી ટાઢું જેવું થઈને મરી પણ ગયું હોય! આમ થાય તે શું છોકરાનો દોષ, કે એની જણનારીનો દોષ? હિમથી—અત્યંત ટાઢકથી સર્વ પ્રાણીઓ પ્રાણ છોડી દે છે. પરંતુ તમારા ઘરના માણસોને એ વાતની કશી અક્કલ કે સમજણ નથી. એ જોઈને મારાં હાડેહાડ સળગી ઉઠે છે.

માણેક—બસ બસ, હવે બસ કરો. બહેન સુવાવડના ઓરડાની તો વાત જવા દો. જેનામાં અક્કલ બળી હશે તે તો આટલેથી જ સમજી લેશે. નહિ તો પછી જેવું જેનું નસીબ, હાથે કરીને જ જે પોતાના પગ ઉપર કુહાડો નાંખે તેને તમે કે હું કેવી રીતે રોકવા જઈએ? આપણે તે આવા અક્કલના ઓથમીરો માટે શું કરવાનાં હતાં?

સમજુ—ડૉકટર સાહેબ તો કહેતાં હતાં કે પૃથ્વીપરની બધી જાતિઓમાં હિંદુઓ જ માત્ર સૌથી સારા છે. તે છતાં તમારી સુવાવડીઓને રાખવાની જગ્યાની જગ્યાની આવી દુર્દશા કેમ થઈ હશે?

માણેક—તે તો હું કાંઈ કહી શકતી નથી. જે ઘરડાંઓ એવા નિયમ કરી ગયાં છે, જેમણે એવો ચાલ ચલાવ્યો છે, તે ડાસાઓ જો નજરે પડે તો તેમની સારી પેઠે ખબર લઈ નાખું.

સમજુ—ના, તમારી ભૂલ છે. આપણા હિંદુઓના આચારવિચાર બીજાઓના કરતાં સારા છે. આમ છતાં પણ સુવાવડી અને તેના છોકરાને માટે આવો ગોટાળો કેમ થઈ ગયો હશે તે જાણી શકાતું નથી. તમે ડોસાઓ પર ચીઢ કાઢો છો તે ખોટું છે. આપણા પૂર્વજો તો સુવાવડી સ્ત્રીઓને સારી રીતે રાખી તેની કાળજીપૂર્વક ચાકરી કરતાં હતાં. તેમને માટેનો ઓરડો પણ મોટો ખુલ્લી હવા અને ઉજાશવાળો તથા બધી જાતના સાધનોથી સજ્જ રહેતો હતો. મહાભારતમાં પણ એક પ્રસંગે સુવાવડી સ્ત્રીના ઓરડાનું વર્ણન સુંદર શબ્દોમાં વર્ણવામાં આવ્યું છે.* બાણભટ્ટની નવલકથા કાદંબરીમાં પણ પ્રસૂતાના ઓરડાનું વર્ણન છે. એટલે આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે સુવાવડ અંગેની આપણી પ્રાચીન પ્રથા તો ઉત્તમ જ હતી. પરન્તુ પાછળથી જ કોઈ કુબુદ્ધિના માનવીઓને અંગે હાલના જેવી ભુંડી દશા આપણને ભોગવવી પડે છે.

માણેક—સાચું કહ્યું બહેન. હું તો જુદું જ માનતી હતી. તમે તો મારા આંખ-કાન પણ ઉઘાડી દીધા. આપણા પૂર્વજો આ ઉપરથી ઘણાં દીર્ઘદૃષ્ટિવાળાં હતાં એમ પૂરવાર થાય છે. ઠીક, હવે દાયણોનો દોષ શું તે તો કહો?

સમજુ—દાયણોનો દોષ એ કે, તેઓ તરતનાં જન્મેલાં વાસાનાં છોકરાંની માવજત શી રીતે કરવી તે જાણુતી નથી. શું શું કર્યાથી એવાં છોકરાં સાજાં-તાજાં રહે તેનું પણ તેમને ભાન નથી.

* અશ્વમેધિક પર્વમાં આ વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

માણેક—હેં ? ત્યારે મને એ બધું બતાવી દોને, કે શું શું કયાંથી બચ્ચાંઓને સાજાસમા રાખી શકાય.

સમજુ—એ માટે ઘણી ઘણી વાતો જાણવા જેવી છે. અત્યારે એ બધી કહેવી સમજાવવી ઠીક નહિ. મણીને પ્રસવ થવા દો એટલે બધું તમારા હાથે જ કરાવીને બતાવી દઇશ. કેમ બરાબર ને ?

માણેક—હા, જેમ તેમને યેાગ્ય લાગે તેમ.

સમજુ—વાસાનાં છોકરાંને તાણ થાય છે, એ તો તમે સાંભળ્યું છે હશે ?

માણેક—ના. તાણ એટલે શું ?

સમજુ—ઓત્તારીની ! આ પણ તમે જાણતાં નથી. તાણમાં ખેંચ આવે છે. બચ્ચું ખેંચાઇ જાય તેને તાણ કહે છે.

માણેક—હાં, હાં, હવે સમજી. ઘણાં નાના બાળકોને ક્યારેક ખેંચ આવે છે. તેઓ ધ્રુજી ઊઠે છે એજ ને ? હા, પણ એ કંઇ નુકસાન કરે ખરૂં ?

સમજુ—એનું નામ દીધું તેમાં વળી નુકશાન શું ? તમે સાંભળ્યું છે કે નહિ, તે જાણવા માટે હું પૂછું છું.

માણેક—એ તો જાણ્યું છે. એ તો મહા પીડા કરાવે છે. જે વાસાના છોકરાને એ રોગ થાય છે તે કોઈ પણ રીતે બચતું નથી. એ રોગથી તો એવા છોકરાં હતાં ન હતાં થઈ જાય છે. એટલા માટે એનું નામ દેતાંજ

સુવાવડી સ્ત્રીઓ કાને હાથ દઈ દે છે. અરેરે! કોઈ પણ સુવાવડી સ્ત્રીના છોકરાને એ રોગ ન થશો, બહેન!

સમજુ—ઠીક, ત્યારે કહો જોઈએ તાણ થવી અથવા ખેંચાઈ જવું એ શું છે?

માણેક—લોકો તો કહે છે કે તાણ થવી એ એક જાતનો વહેમ ઘણું કરીને ભૂતને લગતો છે. લોકો માને છે કે એક જાતનું ભૂત જ્યારે બાળકને વળગે છે ત્યારે તેને આવી તાણ આવે છે. આ માટે લોકો ભૂવા-બાવાને બોલાવીને ધૂપ-હવન કરાવે છે.

સમજુ—તમે ખરું કહ્યું. ભૂતને બીજું કશુંએ કામ-કાજ નહિ હોય, એટલે તે એવા વાસાનાં છોકરાંઓને મારતું ફરતું હશે! કેમ?

માણેક—ત્યારે તાણ થવી એ કયો રોગ હશે?

સમજુ—ધનુષ્ટંકાર કે ધનુરવા રોગનું નામ સાંભળ્યું છે? એ રોગ કોને કહે છે તે જાણો છો?

માણેક—હા, જાણું છું.

સમજુ—ત્યારે એ જ રોગ વાસાનાં છોકરાંને થાય છે અને તેને આપણે તાણ થઈ એમ કહીએ છીએ.

માણેક—એમ કે? એ વાત માનવા જેવી છે ખરી. ધનુરવાથી જેવી રીતે અંગ અકડાઈ જઈ દાંત બંધાઈ જાય છે તેમ તાણ થવાથી પણ બરાબર એમ જ થાય છે. એ રોગ થાય છે તો પછી છોકરું માની ધાઈ મ્હોમાં લેઈ

શકતું નથી. દાંત બંધ થઈ જઈને અંગ બધું અકડાઈને તણાઈ જાય છે તેથી તેને તાણુ થઈ કહેતાં હશે, પણુ વાસાનાં છોકરાંને એવી રીતનો રેાગ શાથી થતો હશે?

સમજુ—પહેલું કારણુ તો એ કે છોકરાનું શરીર ગંદુ હોય, તેને સાફ કરવામાં ન આવતું હોય તો એ રેાગ થઈ આવે છે.

માણેક—ગંદુ એટલે કેવું બહેન?

સમજુ—છોકરું અવતર્યા પછી, સાબુ અને થેાડુંક ગરમ પાણી લઈને તેના શરીરને સારૂં સ્વચ્છ કરી દેવામાં ન આવે, તેમજ એમ સ્વચ્છ કરેલા શરીરને બરાબર સાફ-સુફ રાખવાને માટે રેાજ ખાસ પ્રયત્ન કરવામાં આવે નહિ, તો એ રેાગને બેાલાવી આણુવા જેવું થાય.

માણેક—એમ કે? છોકરાનું શરીર અસ્વચ્છ, સાફ-સુફ કર્યા વિનાનું ગદુ, રાખ્યાથી એટલું બધું થઇ શકે છે? જાણુવામાં નહિ હોવાથી એમ જ થાય ખરું.

સમજુ—એ જાણુવા સાંભળવાનું શું ભારે છે? પરંતુ તમને કહીએ છીએ તો પણ તમે તો તે સાંભળતાં નથી, કાને ધરતાં નથી. એક કાને સાંભળીને બીજે કાને કહાડી નાખ્યા જેવું કરેા છો. ઘણી ખરી સુવાવડી સ્ત્રીઓને અને તેમની સગીઓને કહી કહીને તો મારી જીભ તૂટી ગઇ છે, હું જીદ, માથાફોડ કરીને પહેલે દિવસે તો છોકરાનું શરીર બરાબર સાફસુફ કરી આપીને જાઊં છું. પણ ત્યાર પછી

મા જેવી મેલી ગંદી રહે છે, તેવું જ છોકરાનું પણ ગંદુ મેલું રાખે છે. તેલ ચોળી ચોળીને બચ્ચાનું આખું શરીર ચીકણું કરી નાખે છે, તો પણ પાછું ઉપરા ઉપરી તેલ ચોળવાનું છોડતાં નથી. તેલના ઉપર તેલ, એમ તેલના પડ કર્યા કરે છે. કોણ જાણે એ તેલ જ તમારી સુવાવડી સ્ત્રીઓની આગળ અમૃત છે કે શું? તેલથી ને તેલથી છોકરાંનાં કપડાં પણ ઘાંચીની ઘાણી જેવાં થઈ જાય છે. એવાં ગંદા, મેલા ઘાંચીની ઘાણી જેવાં લુગડાં બાળકના મોઢા પર છાતી પર અને પેટ પર નાખીને તથા નીચે ઘાલીને તેને સુવાડી રાખે છે. ડોકટર સાહેબ એક દિવસ અમારા ફળીયામાંના પારેખ શેઠના એક વાસાના છોકરાને જોઈ આવીને મારી કેટલી બધી ઠેકડી અને મજાક કરતાં હતાં તે સાંભળીને હું તો મરવા જેવી થઇ ગઈ હતી.

માણેક—ડોકટર સાહેબે તમારી ઠેકડી કરીને તમને શું શું કહ્યું હતું, તે કહો।

સમજુ—તેઓ એમ કહેતાં હતાં કે તમારા આ દેશના લોકો તો માત્ર બહારથી જ ખૂબ ટાપટીપવાળા અને સાફસુફ રહેતા દેખાય છે. સારાં ધોયેલાં કપડાં અંગ પર પહેરીને તથા પગે મોજા અને બૂટ ચડાવીને ઇશ્કી થઇને ફરે છે, જ્યારે ઘરનાં છોકરાં છૈયાંને એટલાં તો ગંદાં અને મેલા કપડામાં રાખે છે કે જાણે તેમની પાસે જવાનું મન જ ન થાય. નાના બાળક પોતાનું સુખદુઃખ બોલી બતાવી શકતાં નથી, તેથી શું એમ કરે છે? એમ હોવાથી જ એટલે

કે એવા મેલા ગંદા રાખ્યાથી જ તમારા લોકનાં છોકરાં વારંવાર માંદા પડે છે અને તેમને અનેકવિધ પીડાઓ ભોગવવી પડે છે.

માણેક—ડાકટર સાહેબે ખરેખરૂં જ કહ્યું છે. પણ બહેન, અમારા વાસામાંનાં છોકરાંને એવી રીતે મેલાં અને ગંદાં કરીને રાખે છે, તેથી તેમને શું શું દુઃખ થતું હશે, તે કહોને?

સમજુ—બધું દુઃખ થઇ શકે છે. છોકરાનું શરીર એવું મેલું ગંદુ કરી રાખ્યાથી પહેલાં તો તેની ભૂખ મરી જાય છે. અને ભૂખ મરી ગયાથી તે સારી રીતે ધાવતું નથી, અને જો ધાવે છે અથવા ગળથૂથી કે દૂધ પીએ છે તો તે બરાબર પાચન કરી શકતું નથી. વારે વારે કૂચા પાણી જેવો ઝાડો તે કરે છે, અને દૂધ ને દૂધ ઓકી કહાડે છે. આથી તે છેક સૂકાઈને લેવાઇ જાય છે. એના હાથ પગ ગળી ગળીને લાકડી જેવા થાય છે અને હાડ નીકળે છે. એટલે 'હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી, જેવી તેની સ્થિતિ થાય છે. વળી એના શરીરની ચામડી ઘરડાં માણસની જેમ લટકી પડયા જેવી કરચલીઓવાળી થઇ જાય છે. અને દિવસે દિવસે વધવા કે મોટું થવાનું તો રહ્યું, પણ ઉલટું જાણે તેનું કદ નાનું ને નાનું થતું જાય છે. આવા બાળકો ઉગતાંની સાથે જ કરમાઇ જાય છે.

માણેક—ઠીક કહો છો. ઘણાં છોકરાં એવાં જ થઇ ગયેલાં જોવામાં આવે છે. એવી રીતનાં મેલાં ગંદાં કરી

રાખ્યાથી જ શું એમની એવી દુર્દશા થાય છે?

સમજુ—તેમ નહિ તો બીજું શું? છોકરાને જેટલું સ્વચ્છ અને સાફસુફ રાખશો તેટલું તે સ્ફૂર્તિવાળું, હોશિયાર, ચાલાક અને સ્વસ્થ રહેશે. દિવસે દિવસે તેનો બાંધો વધતો જશે અને તેની કાયા મુલાયમ તથા કચકડા જેવી બનશે. તમારી સુવાવડીઓ માત્ર છોકરાંને જરા જરા કરીને ગળથુથી કે દૂધ પાવાનું જ જાણે છે. પણ જો તેમને રીતસર સારાં, ચોખ્ખાં ને સાફસુફ રાખે તો એવાં વાસામાંનાં છોકરાંને થતા રોગમાંના અર્ધા ભાગનો તો અટકાવ કરી શકે જ.

માણેક—શું કહો છો? ઠીક છે ત્યારે, પહેલાં મણીને ફીકો તો થવા દો. પછી જુઓ, તેને જેટલો ચોખ્ખો ને સાફસુફ રાખવો જોઈએ, તેટલો રાખું છું કે નહિ? વારું એ પછી શું કહેવાનું છે?

સમજુ—છોકરાના શરીરે ઠંડી હવા કે પવન લાગ્યાથી પણ આવો રોગ થઈ શકે છે.

માણેક—ઠંડી હવા લાગવી એટલે શું?

સમજુ—ઠંડો પવન શરીરે લાગ્યાથી છોકરાને એવો રોગ થવાનો સંભવ છે. એમ ધારો કે વાદળાં વરસાદના દિવસે કે ટાઢના દિવસોમાં કોઈ સ્ત્રીએ જણ્યું છે, અને છોકરૂં અવતર્યો પછી તેના શરીર પર ગરમ લુગડાં લત્તાં ઓઢાડી ઢાંકીને તેને ગરમીમાં રાખવામાં નથી આવ્યું, તો તેથી તે છોકરાના શરીરે જે ઠંડક કે શરદી લાગે તેને શરદી

લાગી સમજવું. વળી એ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે, એવી રીતે કરીને લૂગડા લત્તાંથી છોકરાંના શરીરને ઢાંકી રાખ્યા પછી પાછું એકદમ જો તેને ઉઘાડું કરી નાખવામાં આવે અને તેથી તેના શરીર પર પવન લાગે, તેને લીધે પણ છોકરૂં માંદુ પડે છે. શરીરે શરદી લાગવી કોને કહે છે, તે હવે સમજાયું ને ?

માણેક—હા, સમજાયું. વારુ, ત્યારે બહારનો ઠંડો પવન શરીરે લાગ્યાથી જેમ છોકરું માંદુ થઇ જાય છે એમ કહ્યું તે મુજબ સુવાવડના ઓરડામાંની ભીની ભેજવાળી જમીન પર સુવાડી રાખ્યાથી પણ તેનું શરીર એવી રીતનું બગડી આવે કે નહિ ?

સમજુ—એવી રીતનું શરીર બગડે એટલું જ નહિ, પણ તે કરતાં પણ વધારે માંદુ પડે. બહારના ઠંડા પવનના કરતાં ભીની ભેજવાળી ભોંયથી વધારે નુકશાન થાય છે. લોકો કહે છે કે 'તાપ સહેવાય પણ વાયરો ન સહેવાય' એ વાત જેમ ખરી લાગે છે, તેમ તેવું જોવામાં પણ આવે છે. ડૉકટર સાહેબ કહેતા હતા કે વધારે હિમ લાગ્યાથી ધનુરવા થઈ જાય છે. મને સારી પેઠે સાંભળે છે કે, તેમણે એક દિવસ એમ પણ કહ્યું હતું કે, તેમનો એક પરદેશી નોકર હતો. તે રોજ રાત્રે બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં ખાટલો ઢાળીને સૂઇ રહેતો ટાઢ કે તડકો, શિયાળો કે ઉનાળો કશુંએ જોતો ન હતો. એક વાર પોષ મહિનામાં એક દિવસ ખૂબ ટાઢ પડી. તેથી ડૉકટર સાહેબે તેને પોતાની પાસે બોલાવીને કહ્યું કે, જોજે આજ રાત્રે તું બહાર ઉઘાડો સૂઇ

ન રહેતો, નહિ તો માર્યો જઈશ. પણ તે તો તેમનું કહેવું નહિ ગણકારતાં હંમેશ મુજબ મોઢે માથે ઓઢીને બહાર જ સૂઈ રહ્યો. તે દરરોજ સવારે ખૂબ વહેલો ઉઠતો હતો, પણ તે દિવસે દિવસ ઉગી ગયો તો પણ ઉઠયો નહિ. એ જોઈને ડૉક્ટર સાહેબે તેના ખાટલા પાસે જઈને તેના મ્હોં પરનું લૂગડું દૂર કરી નાખ્યું. એટલે તે બાઘાની જેમ પડયો પડયો તેમના મ્હોં સામુ જોવા લાગ્યો, મોઢેથી બોલી શકયો નહિ, તેમ હાથ પગ પણ હલાવી શકયો નહિ. આવી સ્થિતિ જોઈને ડૉકટર સાહેબે કહ્યું કે એને ધનુર્વા થયો છે. દાંત બંધાઇ ગયા છે તેથી કરીને એનાથી બોલી શકાતું નથી, અને આખા શરીરે વેદના અને કળતર થાય છે તેથી તે પાસું પણ ફેરવી શકતો નથી, હાથપગ પણ હલાવી શકતો નથી.

માણેક—હેં પછી એનું શું થયું ?

સમજુ—થાય શું ? સ્થિતિ એકદમ ભયંકર થઇ ગઈ પણ એનું નશીબ પાધરું અને વળી ડૉકટરે ચાંપતા ઇલાજ લીધા એટલે તે ઉગરી ગયો.

માણેક—હા, હવે સમજી. હમણાં જ તમે કહ્યું હતું કે જોશી મહારાજના છોકરાને પણ ભીની શરદીવાળી જમીન પર સુવાડયાથી આવો રેાગ થયો હતો.

સમજુ—હા, તેથી જ તો તે જોશીનો છોકરો એવાજ રેાગ થયાથી માર્યો ગયો હતો. બહારનો ઠંડો પવન લાગ્યો કે ભીની ભેજવાળી જમીન પર સુવાડયાથી હીમ અથવા શરદી લાગે, પણ તેથી શરીર બગડવાનું જ. પછી ગમે તે

રોગ કાં નથી થતો. થોડી થોડી ઠંડક લાગ્યાથી ઉધરસ કે શરદી સળેખમ થઇને વખતે રહી જાય. પરંતુ વધારે ટાઢ કે પવન લાગ્યાથી તો તાવ ચઢી આવે, વાઇ થાય, પક્ષ,-ઘાત-લકવો, ધનુરવા પણ થઈ જાય. અને અનેક ઠેકાણે તે પ્રમાણે થયું પણ છે ને જોયું છે પણ ખરૂં.

માણેક—શું કહો છો ? સાંભળતાં સાંભળતાં મારૂં તો કાળજું થડકી ઉઠે છે. આટલું બધું થાય છે તો પણ અમારી સુવાવડી સ્ત્રીઓ શરદી–પવનથી જરાય ડરતી નથી.

સમજુ—ડરતી નથી એટલે તો તેમને ભોગવવું પડે છે. આવી કમ અકકલ હોવાથી જ તેમના નસીબે રડવાનું રહે છે. સમજુ સ્ત્રીઓ તો સદાય સાવચેતી રાખીને જ વર્તે છે.

માણેક—હવે બરાબર સમજી. ઠંડો પવન અને સુવાવડના ઓરડાની ભીની કે ભેજવાળી ભોંય એ બાળાનાં છોકરાંને જમ જેવાં છે. અમારા સુવાવડના ઓરડાની જેવી દુર્દશા હોય છે તે જોતાં તો ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓને ઉનાળામાં જ છોકરાં આવે તો સારું થાય !

સમજુ—એમ ધારવું એ કાંઇ ખોટું નથી. જેઓ ઉનાળામાં જણે છે તે સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને તેમના સંતાનો એ બન્ને ટાઢ, શરદી અને પવનથી ઘણાં બચવા પામે ખરાં. પરંતુ ઉનાળો હોય તોય શું થયું ? ભીની ભેજવાળી ઠંડી જમીનનો ઉપાય શો કરવાના હતા ? એમ તો કાંઈ નથી જ કે પ્રસૂતિ અને તેનું છોકરૂં સારા ઉંચા પલંગ, કોચ કે પાટના ઉપર રહેશે, તેથી જમીન ભીની ભેજવાળી હશે તો પણ શું ?

માણેક—અરે વાત જવા દો ને, બ્હેન અમારી સુવાવડીઓ કાંઈ એવાં પુન્ય કરીને અવતરેલી નથી કે સુવાવડમાં વળી તેમને પલંગ કે પાટ મળે, એક ભાંગ્યો તૂટ્યો ખાટલો મળવાના પણ વાખા ત્યાં વળી પલંગ કે પાટની વાત શી કરવી ? તકિયા વિના તો એમને એમ માથું નાખીને પડી રહે છે.

સમજુ—જ્યાં એવી રીતે તમે હાથે કરીને જ તેમને દુઃખ દો છો ત્યાં પછી બીજું કોઈ શું કરી શકે ? છોકરૂં જણ્યું એટલે જાણે ચોર લૂંટારો પકડાઈ ગયો, તેવી રીતે જણનારીની સાથે વર્તવામાં આવે છે. નવ સાડાનવ મહિના મહા કષ્ટથી કાઢે ત્યાર બાદ સુવાવડના ઓરડામાં પાછી તેની પીડાનો પાર ન રહે. ન મળે ખાટલા કે પાટી કે સારૂં પાથરવાનું, ન મળે ઓશીકું કે ન મળે પુરાં લૂગડાં લત્તાં. એ બિચારીઓનું દુઃખ જોઈ જોઈને તો મારા હાડે હાડ બળીને કોલસા જેવા થઇ ગયા છે. એકવાર એમ ધારૂં છું કે બળ્યો આ ધંધો કરવો જ છોડી દઉં એટલે પછી તેમની એવી દુર્દશા રોજ ને રોજ જોવી ન પડે, સાહેબ લોકના ઘરમાં મેં જોયું છે કે, પ્રસવ કર્યા બાદ સાહેબ લોકોને ત્યાં સુવાવડી સ્ત્રીને કેમ રાખે છે તે. તમે જોયું છે ?

માણેક—ના, તેઓ કેવી રીતે રાખે છે ?

સમજુ—સ્ત્રીઓ પલંગ ઉપર ખાસા મઝાના બિછાનામાં પરમ સુખથી સૂઇ રહે છે. તરતનું અવતરેલું કુમળુ છોકરૂ પાસે હોય તેથી કરીને જ સ્ત્રી સુવાવડી છે એમ જાણી શકાય. નહિ તો કોણ એમ ધારી શકે કે આ ઘરમાં અથવા

ઓરડામાં સૂવાવડી સ્ત્રી છે. અને આપણી સુવાવડી સ્ત્રીઓ જે ઘરમાં કે ઓરડામાં જેવી રીતથી રહે છે તે ઉપરથી જ અંદર ડોકિયું કરતાં જ ગમે તે માણસ એમ કહી શકે કે, અહિં કોઈ સ્ત્રીને છોકરૂં અવતર્યું છે. અરે એવા સુવાવડના ઓરડાની અંદરની વાત તો જાણે છોડી દો, પણ તેની પાસે થઈને જતાં પણ ઉલટી કે ઉબકો આવ્યા વિના ન રહે. તમે જ એમ કહો છો કે બરાબર શુદ્ધ, સ્વચ્છ, પવિત્ર અને સાફસુફ રહ્યાથી અને સાંજ સવાર ઘરની અંદર દરેક ઓરડામાં ધૂપ, ઘીની બત્તી વગેરે કરવાથી ઘરમાં વસનારાઓ ઉપર લક્ષ્મીની મીઠી મહેર રહે છે. તો પછી, હેં બહેન. સુવાવડના ઓરડામાં પ્રસૂતિની લક્ષ્મી શું કોઈ બીજી હશે, કે તે એવી દુર્ગંધ અને અપવિત્ર ગંદવાડથી ખુશી થતી હશે?

માણેક—હવે બસ કરો બહેન! વધારે ઠેકડી ન કરશો. જેવી અમારી વર્તણુંક છે, તેવું જ થાય છે. પણ પણ એમાં અમારો પણ શો દોષ છે? અમે જે જોતાં આવીએ છીએ, તે જ કરીએ છીએ. અમને જો સમજણ પાડવામાં આવે તો શું અમે સુવાવડીને સારી રીતે રાખી શકીએ નહિ? એ પ્રકારની દુર્દશા અને દુઃખ અમારી જ જાતને સ્ત્રીઓને જ થાય છે ને? ઘરનાં માણસો તો તેમની પોતાની રીતે બધી વાતે અક્કડ ફક્કડ ને સાફસુફ રહે છે.

સમજુ—એ તો તમે ખરૂં કહો છો. અંગ્રેજી શીખ્યાથી અને સાહેબ લોકોનું જોઇ સાંભળીને, તમારા માણસોની અવસ્થા, બહારથી જેટલું જોઇ શકાય છે તેટલા ઉપરથી તો સારી જ થઇ છે, સુધરી જ છે, એમ કહેવું

જોઇએ. પરંતુ તમારી સ્ત્રીઓની જે માઠી અવસ્થા છે તે તો એવી ને એવી જ છે. ડૉકટર સાહેબ કહેતા હતા કે જે દેશ જેટલો સભ્ય એટલે સુધરેલો, તે દેશની સ્ત્રીઓની અવસ્થા તેટલી સારી હોવાની. વળી તે એમ પણ કહેતાં હતાં કે, દેશી ગૃહસ્થો પોતે ઘણી વાતે સુધર્યા છે ખરા, પરંતુ સ્ત્રીઓની અવસ્થા સારી કરવાને માટે તેઓ પૂરતી દરકાર કરતાં નથી તેથી તેમના દેશનો ભલીવાર થતો નથી. સ્ત્રીઓ એ દેશની લક્ષ્મીઓ છે. તેમની સ્થિતિ સુધરે તો પછી દેશની ઉન્નતિને જરાય વાર ન લાગે. આપણા પંડિતોએ સાચું જ કહ્યું છે કે ઘરની નારીનું જ્યાં પૂજન કરવામાં આવે છે, જ્યાં તેમને માનપાનથી રાખવામાં આવે છે ત્યાં દેવતાઓનો વાસ હોય છે.

માણેક—એ સમજણ આવતાં તો હજુ જમાનો લાગશે. એ તો ઠીક પણ જરા કાળજી લઇને સુવાવડી સ્ત્રીઓને સારી રીતે રાખે તો આવા કમોતે સ્ત્રીઓ તથા તેમના સંતાનો મરી તો ન જાય ! આટલું કરે તો ઇશ્વરનો પાડ માનીએ.

સમજુ—હાલ એવા જ સુધારાની ખરી જરૂર છે.

માણેક—સારૂં, ઠંડા પવન અને ભીની ભેજવાળી ઠંડી જમીન છોકરાનું જે સત્યાનાશ વાળે છે, તે તો તમે બરાબર કહી સંભળાવ્યું પણ એથી સુવાવડીને કંઇ નુકશાન થાય છે ખરૂં ?

સમજુ—ઓત્તારીની ! એમાં વળી પૂછવા જેવું શું છે ? સુવાવડીને પણ એવી ઠંડકથી જેવું તેવું નુકશાન થતું

નથી. શરદી, ઉધરસ, તાવ, વાયુ પેટની પીડા અને ધનુરવા વગેરે સર્વ પ્રકારના રોગ એની ઠંડી શરદીને લીધે થઈ શકે છે. એને પણ કુમળા બચ્ચા જેવી જ તે વખતે સમજવી જોઈએ. કફનો વધારો થાય એમ સમજીને તમે સુવાવડીને ઠંડુ પાણી પણ પાતાં નથી. ઘી અને સૂંઠ વગેરે ગરમ મસાલા ખવરાવો છો, અને કેટલી કેટલી, ગરમીમાં રાખો છો. એના ઉપરથી જ હિમ લાગવું અથવા ઠંડો પવન ખાવો એ સુવાવડીના સંબંધમાં કેટલું ખરાબ છે, તે સહજ સમજી શકાશે. પ્રસવ કર્યો પછી પ્રસૂતિની હાલત પણ કુમળા બચ્ચાના જેવી થઈ જાય છે. તેથી કરીને જ ઠંડી શરદી, પવનથી બચ્ચાંને જેવું નુકશાન થાય છે તેવુંજ નુકશાન તેની માને પણ થાય છે. એ બરાબર મગજમાં રાખવું જોઇએ. ભીની ભેજવાળી ઠંડી જમીન પર સુતેલી તે સુવાવડી સ્ત્રીના ઓરડાની ચોતરફથી ઠંડો પવન સુસવાટા ભર્યો આવીને શરીરે લાગે છે. સ્ત્રી ધ્રુજી ઉઠે છે આમ છતાં પણ કફનો વધારો થશે એવું જાણીને તમે એને ટાઢું પાણી પણ પીવા આપતાં નથી એ તો તમારી બુદ્ધિની ચતુરાઈ જ છે ને ?

માણેક—હવે વધુ ન કહેશો. હું બધું બરાબર સમજી ગઇ છું. આવી ભૂલ હું કરીશ જ નહિ. બીજા કશાથી પણ એ રોગ થઇ શકે ખરો ?

સમજુ—હા કેમ નહિ ? છોકરાને ખવડાવવા-પીવડાવવાના દોષથી એવી ભૂલથી પણ એ રોગ થઈ શકે છે.

માણેક—ખવરાવવા પીવરાવવાનો દોષ કેવી રીતનો ?

સમજુ—ખવરાવવા પીવરાવવાનો દોષ કેવી રીતનો તે તમને એક જ વાતમાં કહી દઉં છું. વાશી દૂધ પાવાથી છોકરાને એ રોગ થઇ આવે છે.

માણેક—ઓત્તારીની! એ તમે શું કહો છો? બહેન! પહેલાં જે ત્રણ દિવસ સુધી પ્રસૂતિના થાનમાં સારી રીતે ધાવણ આવતું નથી, તે દિવસોમાં અમે ઘણી વેળાએ ગળ-થૂથીને બદલે ગાયનું કે બકરીનું દૂધ બચ્ચાને પાઇએ છીએ. તે પછી તાજું છે કે વાશી તેની દરકાર અને તપાસ કોઇ કરતું નથી. સવારમાં ગાય કે બકરીને દોહતાં મોડું થાય, તો રાતનું વાસી દૂધ રાખી મૂકયું હોય તે જ છોકરાને પાઇ દે છે. પછી છોકરાના પેટમાં ભાર થાય છે, તેને ચૂંક આવે છે તે ઉલટીઓ કરે છે. પણ એમ કરવામાં તેઓ હાથે કરીને જ પોતાના બચ્ચાને ઝેર પાય છે એ વાત સુવાવ-ડીઓ શું સમજે છે ખરી? શેનું સમજે? અક્કલ જ બળી હોય તો જાણી શકેને? આવું આવું ન સમજવાથી જ તો અમારી સુવાવડીઓનાં કપાળે અપયશ લખાયલો હોય છે.

સમજુ—ઠીક ત્યારે, ખવરાવવા પીવરાવવાનો દોષ શો, તે હવે વધારે સમજાવવાની જરૂર પડશે ખરી?

માણેક—ના, બા, ના; હવે કહેવું સમજાવવું નહીં પડે. છોકરાને એવી રીતે ખવરાવવું પીવરાવવું જોઈએ કે તેના પેટમાં જરાએ દુઃખ ન થાય, તેના પેટમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અસુખ ન થાય એટલે થયું ને?

સમજુ—હા, તેમ નહિ તો બીજું શું? જે ત્રણ દિવસ થાનમાં બરાબર ધાવણ ન આવે, તે દિવસે તેને ગાય કે બકરીનું જે દૂધ પાવામાં આવે, તે દૂધ તાજું હોવું

જોઈએ, જરા ગરમ પણ કરવું જોઇએ, અને એકીવારે વધારે પાવું નહિ તેમ ઉપરા ઉપરી પણ ન પાવું. થોડું બાળકને સહે એ પ્રમાણે જ પાવું.

માણેક—પણ ઉપરા ઉપરી પાવું એટલે શું?

સમજુ—હમણાં દૂધ પાયું, અને ત્યાર પછી થોડીકવાર ન થઈ અને પાછું પાવું, તે ઉપરા ઉપરી કહેવાય. એવી રીતે એ પાવું સારૂં નથી. એમ પાવાથી છોકરાને બરાબર પચી શકતું નથી, તેને અપચો થાય છે અને વળી તેને સંતોષ પણ થતો નથી. ઉપરા ઉપરી દૂધ પાવું કોને કહે છે, તે હવે સમજ્યાં કે નહિ?

માણેક—હા, બરાબર સમજી.

સમજુ—અવતર્યા પછી છોકરાનો કોઠો સાફ ન થાય તેને ઝાડો-પિશાબ ન થાય તો પણ આ રોગ થઈ શકે છે.

માણેક—ત્યારે છોકરૂં અવતરે કે તરતજ તેને જુલાબ આપવો જોઇએ, કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—હા, આપવો જોઈએ. અને તેટલા માટે જ અમે જુલાબ આપીએ પણ છીએ.

માણેક—ઠીક, ત્યારે તો મને કહી બતાવો ને બહેન કે કેવી રીતે એવા કાચા કુમળા છોકરાને જુલાબ આપવો જોઇએ?

સમજુ—તે પછી કહીશ. પણ હમણાં એક બીજી વાત સાંભળો.

માણેક—એ તે કઇ ?

સમજુ—નાળ કાપવાની ભૂલથી અને નાળ કાપ્યા પછી તેને સુકવવાને માટે ખાસ પ્રયત્ન ન કરવાથી પણ આ રેાગ થઇ આવે છે એ તમે જાણેા છેા ?

માણેક—ના. એના દેાષથી પણ રેાગ થાય છે ખરેા ?

સમજુ—હા. નાળ કાપવાનેા દેાષ એ કે, જો નાળને મૂળ આગળથી ઘસીને કાપે તેા તેથી નાળની વેદના વધે છે અને છેાકરાને એ રેાગ ઉપડી આવે છે. અને જો છરી વડે પણ નાળને ઘસી ઘસીને કાપવામાં આવે તેાય બચ્ચું બહુ દુઃખ પામે છે. એનાથી પણ એ રેાગ થઈ આવે છે. સમજણમાં ઉતર્યું કે નહિ ?

માણેક—એા મા ! અમારી દાયણેામાં તેા એ બંને દેાષ હેાય છે. તેએા ઘણું ખરૂં તેા નાળને મૂળ આગળથી ઘસીને કાપે છે. અને છરી વતે કાપવેા એ તેા તેમની ટેવ જ થઇ પડી છે. છરી જો ધારવાળી હેાય છે તેા તેા કંઈક બચાવ થાય છે; નહિ તેા ઘસી ઘસીને કાપતી વખતે છેાકરૂં બહુ રડારેાળ કરી મૂકે છે. તેટલા માટે તમે હવે કહી દેાને બહેન, કે કેવી રીતે નાળ કાપ્યાથી છેાકરાને રેાગ દુઃખ થવાનેા કંઇ પણ ભય ન રહે ?

સમજુ—એ વાતની અત્યારે શી જરૂર છે ? મણીને એકવાર ભાણિયેા આવવા દેા, એટલે પછી તમારી નજર આગળ જ હું બધું કરી બતાવીશ.

માણેક—એ પણ ઠીક છે. ત્યાર પછી હવે કહો, નાળ સુકવવાને માટે શું કરવું જોઇએ?

સમજુ—તમે દીવાની વાટ ઉપર જમણા હાથનો અંગુઠો ઉનો કરીને નાળના ઉપર જ્યાંથી તે કાપી હોય તેના ઉપર એ ગરમ અંગુઠો ચાંપી ચાંપીને શેક કરો છો કેમ ખરૂં ને?

માણેક—હા, મેં એવું કરતાં જોયું છે.

સમજુ—એ જ ખોટું છે. તમે એમ માનો છો કે એવી રીતે શેક કર્યાથી નાળનું દુઃખ મટી જાય છે પરન્તુ એ મુજબ ચાંપી ચાંપીને શેક કર્યાથી શું ઘા રૂઝાય કે વેદના મટી જાય ખરી? કાચા નાળના ઉપર આ પ્રકારે શેક કરવો એજ તાણખેંચ થવાનું એક ખાસ કારણ છે. તમે દીવાની શગ ઉપર જમણા હાથનો અંગુઠો ઉનો કરી કરીને નાળના ઉપર (જ્યાંથી કાપ્યો હોય ત્યાં) એ અંગુઠો ચાંપી ચાંપીને શેક કરો છો. અને તેનાથી નાળની વેદના મટી જાય છે એમ માનો છો ને? પણ રાત દિવસ એ પ્રમાણે ચાંપ ચાંપ કર્યાથી શું ઘા રૂઝાય અને વેદના મટી જાય કે? કાચા નાળના ઉપર એવી રીતનો શેક કરવો એ જ તાણખેંચ થવાનું એક કારણ છે. કેવી રીતે શેક કરીને તમે છોકરાને જો દુઃખ દેતાં ન હો, તો પછી નાળ સુકવવાને માટે વિશેષ પ્રયત્ન કોઇપણ ન કરવો પડે. એ બધી વાત આગળ ઉપર વિગતથી કહીશ.

માણેક—ઠીક, એ પછી કહેજો.

સમજુ—સુવાવડી સ્ત્રીનો ઓરડો હવા-અજવાળાવાળો

હોવો જોઈએ. એ તમને આગળ જણાવ્યું છે. એના ઓર-
ડામાં જો પવન સારી રીતે આવ-જા ન કરી શકતો હોય
તો તેથી પણ બચ્ચાંને એ રોગ થઈ આવે છે. આગળ
કહ્યું તેમ અમારા અમારા ડોકટર સાહેબના દેશમાં સુવા-
વડી સ્ત્રીઓને માટે જે હોસ્પીટલ છે તેમાં પહેલાં ઘણાં
કાચા વાસાનાં છોકરાં અવતર્યાં પછી પાંચ-છ દિવસમાં જ
મરી જતાં હતાં, કેમ એ તમને યાદ છે કે નહિ?

માણેક—હા, એ વાત બરાબર મને યાદ છે. પણ
શું એ બધાં છોકરાં એજ રોગથી મરી જતાં હતાં?

સમજુ—હાસ્તો, તેમ નહિ તો બીજું શું? ઠીક ત્યારે,
હવે એ રોગનાં કેટલાં કારણો મેં કહ્યાં, તે તમે કહી બતા-
વશો ખરા?

માણેક—કેમ જ વળી તમે છ મને કારણો કહ્યાં એથી
કંઇ વધારે તો કહ્યાં નથી ને? એ કારણો તમે કહેતાં હો
તો કહી બતાવું?

સમજુ—હા, કહી બતાવોને! એ બધાં કારણો યાદ
કરી રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

માણેક—જુઓ સાંભળો:—

છોકરાનું શરીર અસ્વચ્છ (મેલું-ગંદુ) રાખ્યાથી એ
રોગ થાય છે.

છોકરાના શરીરે (ઠંડી-શરદી-પવન વગેરે) લાગ્યાથી
પણ એ રોગ થાય છે.

છોકરાને ખવરાવવા પીવરાવવાના દોષથી એ રોગ
થાય છે.

અવતર્યા પછી છોકરાનો કોઠો સાફ નહિ થયાથી ઝાડો પિશાબ ન થયાથી એ રોગ થાય છે.

નાળ કાપવાના દોષથી, અને નાળ કાપ્યા પછી તેને સૂકવવાને માટે ખાસ પ્રયત્ન નહિ કર્યાથી એ રોગ થઈ શકે છે.

અને છેલ્લું કારણ સુવાવડના ઓરડાની અંદર સારી રીતે પવન આવ જા કરી શકતો ન હોય તો પણ છોકરાને એ રોગ થઇ આવે છે.

સમજુ—વાહ! શાબાશ! બરાબર ધ્યાન રાખીને સાંભળો છો તો ખરાં?

માણેક—હવે જાણી શકી કે, આવા કારણોથી જ અમારા દેશમાં આટલા બધાં કાચાં છોકરાં માર્યા જાય છે. અરેરે! અમારી સ્ત્રીઓ જો આ બધું જાણી શકે, તો પછી તેમના ખોળામાંનાં છોકરાં શું એવી રીતે મરે ખરાં? છોકરાને બચાવવા, જીવાડવાને સારુ તો સુવાવડી પોતાનો પ્રાણ સુદ્ધાં પણ આપી શકે. તો પછી તેમને સાજાં તાજાં રાખવાને સારૂં એવા સામાન્ય નિયમો તેઓ પાળી ન શકે, એમ ધારો છો? એકવાર તેમના જાણ્યામાં આવવું જોઈએ કે, આવી રીતથી છોકરૂં સાજું-સમું રહે છે તો પછી તેઓ પોતાના પેટનાં બાળક માટે ઊંઘ-આહાર કે કષ્ટ વેઠીને પણ તેઓ એ બધાં નિયમો જરૂર પાળશે તેમાં જરાય શંકા નથી.

સમજુ—હા, હું પણ એમ માનું છું.

માણેક—ઠીક, છોકરાંને એ રોગ થવાનો શું કોઈ અમુક સમય છે કે? એટલે અમુક વખતે જ અથવા અમુક

મુદતમાં જ એ રોગ છોકરાંને થાય એવો કાંઇ નિયમ કે પછી સંભાવના ખરી?

સમજુ—વખત નક્કી ખરો સ્તો. બચ્ચું આવ્યા પછી સાત દિવસની અંદર જ ઘણું કરીને એ રોગ થતો રહે છે. સાત દિવસ થઈ ગયા પછી પણ એ રોગ થઇ શકે છે તો ખરો, પણ સાત દિવસની અંદર થયાથી બહુ ભયાનક થઇ પડે છે. છોકરાને કોઈ પણ રીતે બચાવી શકાતું નથી. અને સાત દિવસ પછી થાય તો તો બચ્ચાને બચવાની પણ કંઇ આશા બાકી રહે છે. પંદર દિવસ પછી એ રોગ થવાનો બહુ ભય રહેતો નથી.

માણેક—એમ છે? ત્યારે તો એટલો વખત જાય નહિ ત્યાં સુધી છોકરાને ખૂબ સાવધાનીથી અને હોશિયારીથી રાખવું જોઈએ!

સમજુ—હા, એમાં કંઇ કહેવાનું હોય! એ રોગ થવાનાં જે જે કારણો મેં કહ્યાં છે તે બધાં બરાબર ધ્યાનમાં રાખીને છોકરાની માવજત કરી હોય તો પછી કંઈ પણ ભય રહે નહીં. ઓહો! ઘણો સમય થઇ ગયો. વાતોમાં કંઈ ભાન પણ ન રહ્યું. હવે મને જવા દો. મેં કહ્યું તે મુજબ તમે સુવાવડનો ઓરડો તૈયાર કરાવજો અને જરૂર પડે ત્યારે મને બોલાવજો. હું તરતજ આવી પહોંચીશ.

માણેક—હા, બહેન, જાવ. તમને મેં બહુ ખોટી કર્યાં. અને તમને બોલાવ્યા વગર તે કંઈ ચાલવાનું છે? અમે અમારી ગરજે બોલાવશું બહેન! આ તો તમે ભલાં છો કે આટલું કહો છો. બાકી બીજી દાયણો તો ઘણી જોઈ પણ તમારી તોલે તો કોઈ જ ન આવે.

સમજુબહેનના ગયા પછી માણેકે પોતાના નોકર મગનને બોલાવીને કહ્યું--સમજુ દાયણ જે બધું કહ્યું તે તેં સાંભળ્યું કે નહિ?

મગન--હા, બા, સાંભળ્યું.

માણેક--ઠીક ત્યારે, જા અને જે પ્રમાણે તેણે કહ્યું છે તે મુજબ સુવાવડનાં ઓરડાની તૈયારી કર. તને સમજ ન પડે તો મને પૂછજે.

મગન--બહુ સારૂ, બા, આ ચાલ્યો.

માણેક--જો મગન, જે જગ્યાએ સુવાવડનો ઓરડો તૈયાર કરે તે જગ્યા બરાબર સારી હવા-ઉજાશવાળી અને ભેજ વગરની હોવી ખાસ જરૂરની છે. ભોંયતળિયું પણ સારું-સુકું અને ખડગ જેવું હોવું જોઇએ. આખો ઓરડો બરાબર ચોખ્ખો, સફાઈદાર અને સપાટ હોવો જોઈએ.

મગન—બહુ સારું બા, આપે જે જે કહ્યું છે તે મુજબ જ હું ઓરડો તૈયાર કરીશ. આપ આવીને જો જો તો ખરા. દાયણ પણ જો ઓરડો જોશે તો વાહ વાહ કહેશે.

માણેક—ઠીક હવે તૈયારી કર.

પ્રકરણ ૪ થું.

ગર્ભિણી સ્ત્રી અને તેના પેટમાંનું બાળક

મણી—બા, આજ મારૂં પેટ ફાટુ ફાટુ થઈ રહ્યું હોય તેમ લાગે છે?

માણેક—એ તો એમ થાય જ. દશ મહિનાવાળી ખરીને? (પછી મનમાં) કદાચ અત્યારે એને પીડા થતી પણ હોય! લાવ સમજુ દાયણને બોલાવવા માટે મોકલું.

"અરે મગન! એ મગન!"

મગન—"જી બા, આ આવ્યો."

"શું કહો છો બા?" મગને આવતાં જ શેઠાણી પાસેથી હુકમ માગ્યો.

માણેક—તું સમજુ દાયણને ત્યાં જઈ મારૂં નામ દઇ તેને અહિં ઝટ બોલાવી લાવ.

મગન—જી, આ ચાલ્યો.

થોડીવારમાં તો મગન સમજુ દાયણને લઇને આવી પણ પહોંચ્યો. સમજુએ આવતાંની સાથે જ પૂછયું.—"કેમ કેમ બહેન મને બોલાવવા મોકલી?"

માણેક—મણીને જરા દુઃખે છે.

સમજુ—શું ખરૂં કહો છો? લાવો જોઉં. શું છે! મણીની પાસે જઇને) કેમ બહેન કયાં દુઃખે છે?

મણી—પેડુમાં પીડા એવી થાય છે કે જાણે પેઢું ફાટીન જતું હોય!

સમજુ—એ હો! તેમાં શો ભય છે? જરા પણ બ્હીશ નહિ.

માણેક—(સમજુના સામું જોઇને) હવે શું કરવું જોઇએ?

સમજુ—હવે હું કપડાં બદલીશ. બીજા બધાંને જવા દો.

માણેક—કેમ? પહેરેલાં એ લૂગડામાં કાંઈ દોષ છે ખરો?

સમજુ—ખાસ દોષ જેવું તો કાંઇએ નથી. તો પણ આ કપડાં પહેરીને કેટલાય લોકોની પાસે આવ જા કરૂં છું. તેથી વખતે કોઇ ચેપી રોગવાળાનો પડછાયો પડીને કે સ્પર્શાસ્પર્શ જેવું થઇને એવા રોગનો ચેપ લાગેલો કે ઊઠેલો હોય તેટલા માટે સાવચેતી રાખ્યા વગર અમે એ કપડાં સાથે કોઈ જણનારીને પ્રસવ કરાવવા ગયાથી એકમાંથી બીજું પણ થઇ આવે. દાયણ જો એવી રીતે બરાબર સાવચેત થયા વગર એકદમ પ્રસવ કરાવા જાય છે તો તેથી સુવાવડમાં સુવાવડીને કેટલી કેટલી જાતના રોગ થઈ આવે છે તે કહી શકતી નથી.

માણેક—શું કહો છો, બાઇ? ત્યારે અમારી દાયણો તો કપડાંલત્તાં કાંઈએ બદલતી નથી. જે મેલાં કે ગમે તેવાં કપડાં તેમણે પહેરેલાં હોય છે, તેનાં તે લૂગડાં સાથે જ સુવાવડના ઓરડામાં ઘુસી જાય છે.

સમજુ—એમાં શો દોષ છે તે તેઓ જાણતી નથી તેથી કપડાં બદલતાં નથી. જાણતી હોય તો જરૂર બદલ્યા વગર ન રહે. તમે લોકો કદી કપડાં બદલ્યા વિના સુવાવ-

ડનાં ઓરડામાં જાઓ, તો તેમાં એટલો બધો દોષ નથી. પરંતુ દાયણો તો દસ સુવાવડોની પાસે રખડે છે—આવ જા કરે છે; તેથી તેમણે તો ખાસ કરીને બરાબર સાવચેત રહેવું જોઈએ. વળી તમારી વહુ બેટીઓ કાંઈ એવી હોશિયાર હોતી નથી કે તેઓ દાયણને આ બાબતમાં સમજાવે.

માણેક—એ વાત ખરી છે. હવે પછી શું કરશો?

સમજુ—હાથના નખ ઉતારીશ.

માણેક—કેમ, નખ ઉતારી નાંખવાની શી જરૂર છે?

સમજુ—હાથ લગાડીને જોવું તપાસવું પડશે ને? એટલે જો નખ હોય તો વખતે તેની અણી લાગી બેસેને. જે પડદાની અંદર છોકરૂં રહે છે, તેને નખની અણી વાગે તો પ્રસવ થયા પછી પ્રસૂતિને ભારે કષ્ટ ભોગવવું પડે છે. તેટલા માટે, જો હાથ લગાડીને જોવું તપાસવું હોય, તો ખૂબ સાવચેત થઈને જોવું જોઇએ. **સુવાવડી સ્ત્રીની જીવાદોરી દાયણના હાથમાં જ હોય છે.**

માણેક—જુઓ ત્યારે, આમ છે, બહેન! હાથની આંગળીઓના નખ ઉતારી નાંખ્યા વિના પ્રસૂતિને પ્રસવ કરાવવા જતાં કેવું કેવું નુકસાન થાય છે, તે તો અમારી દાયણો જાણતી જ નથી અને તેથી જ તેઓ નખ ઉતારી નાંખતી પણ નથી. બાકી સુવાવડી સ્ત્રી કષ્ટ પામે અને તેની સુવાવડ કથળે એવું કંઇ દાયણ ઇચ્છતી નથી.

સમજુ—હા, ખરી વાત. એવી ઇચ્છા તો તેઓ શા માટે રાખે?

માણેક—ઠીક, પછી બીજું શું કરશો?

સમજુ—તે પછી એકવાર પ્રસૂતિની પાસે જઇશ.

માણેક—કેમ, તેની પાસે જઈને શું કરશો?

સમજુ—તેનું પેટ તપાસી જોઈશ.

માણેક—પેટ જોયાથી શી સમજણ પડશે?

સમજુ—પેટ જોયાથી છોકરું પેટમાં કેવું થઈ રહ્યું છે, તે સમજી શકાશે.

માણેક—પેટની અંદર છોકરું કેવું થઈને રહ્યું છે એટલે શું?

સમજુ—કેમ? છોકરાનું માથું નીચેની બાજુએ છે કે ઉપરની તરફ છે, અથવા તો છોકરું આડુ છે કે સીધું છે તે જાણવું જોઇએ!

માણેક—ઓરે! પેટની અંદર છોકરાં વળી આવી આડી રીતે પણ રહે ખરાં?

સમજુ—હા, ફલાણીના છોકરાનો પહેલો પગ આવ્યો હતો, કે હાથ આવ્યો હતો, એવી વાતો કરતાં કોઇને સાંભળ્યાં નથી કે શું?

માણેક—હા, એમ તો સાંભળ્યું છે ખરૂં. અમારા આ ગામમાં પશા પટેલની જડાવ વહુને છોકરાં અવતરવાને વખતે પહેલા પગ આવ્યા હતા.

સમજુ—ત્યારે જાણતાં નથી એમ કેમ કહેવાય? છોકરાના પગ નીચેની તરફ ન હોય, તો પહેલા પગ આવી શકે ખરા કે?

માણેક—હા, હા. ખરી વાત, બહેન.

સમજુ—તેવી જ રીતે છોકરાનું માથું નીચેની બાજુએ હોય, તો માથું પહેલું આવે, અને છોકરૂં આડું થઈને રહ્યું હોય, તો હાથ પહેલો આવે.

માણેક—વારૂ બહેન, એ બધામાંથી સારૂં કયું ?

સમજુ—પહેલું માથું આવે તે સારૂં.

માણેક—માથું ઘણું ખરૂં પહેલું આવતું હશે ?

સમજુ—હા. એના દાખલા શું દેખતાં નથી ? સેંકડે સત્તાણું છોકરાંનું માથું આગળ આવે છે; સેંકડે એક છોકરાના પગ પહેલા આવે છે; અને બસોચોવીશ છોકરામાંથી માત્ર એકનો હાથ પહેલો આવે છે. ડૉકટરી દફતરોમાં તપાસ કરી જોયાથી બરાબર આવી સરેરાશ મળી આવે છે.

માણેક—ત્યારે પહેલો હાથ આવવાના બનાવ છેક જ ઓછા બને છે, એમ કહેવાય ખરૂંને ?

સમજુ—હાસ્તો. છેક જ થોડા, નહિ તો બીજું શું ? એમ ન હોત તો પછી પ્રસૂતિઓને બચવાનો આરો પણ કયાંથી રહેત ?

માણેક—કેમ ? પહેલો હાથ આવ્યાથી છૂટા છેડા થતાં પ્રસૂતિ બહુ જ કષ્ટાતી હશે, નહિ વારું ?

સમજુ—હા કષ્ટાય જ. છોકરૂં જો આપોઆપ ફરી ન જાય, અથવા દાયણ ફેરવી ન શકે, તો પ્રસૂતિને પ્રસવ થઈ શકે નહિ; એ મરી જાય.

માણેક—ઓ મા ! આટલું ભયાનક ! પહેલો હાથ આવવો એટલો બધો જોખમી છે ? ઠીક, ત્યારે છોકરાને ફેરવી દેવું કેવી રીતે ?

સમજુ—તે કહું છું, સાંભળો. જો કદાચ છોકરાનો હાથ પહેલો આવે, તો જુકિત કરીને ધીમે ધીમે તેના બંને પગ પકડીને નીચા નમાવી લાવવા જોઈએ; એમ થયાથી પ્રસૂતિને પ્રસવ થઈ શકે. એને જ છોકરૂં ફેરવી દેવું કહે છે.

ફાયણે ફેરવી દીધા વગર પણ છોકરૂં કયારેક આપોઆપજ ઘૂમીને ફરી આવે છે.

માણેક—વારૂ, ત્યારે એ તો કહો, કે છોકરાના પહેલાં પગ આવશે કે માથું આવશે, તે પેટ જોઇને કેવી રીતે જાણી શકાય?

સમજુ—તે કહું છું, સાંભળો. પ્રસૂતિને ચત્તી થઈને સૂવાનું કહેવું. અને ઓશીકું મૂકીને તેનું માથું અને ગરદન જરા ઊંચાં રાખવાં. તે બાદ તેના પેટ ઉપરનું વસ્ત્ર ખસેડી નાંખવું. એ લૂગડું ખસેડીને જમણા હાથ વતી તેની છાતીની બખોલની નીચેથી પેઢુની નીચે સુધી બેસી કરીને જોવું કે એક લાંબો ટેકરો અથવા મશક જેવો ભાગ ઉપરથી નીચે સુધી ચાલ્યો ગયો છે કે નહિ.

માણેક—હાથ દઈને એવી રીતે જાણ્યાથી શું થાય?

સમજુ—એમ તપાસી જોવાથી તરત જ નક્કી કરી શકાય કે, છોકરાના કાં તો પગ ઉપરની તરફ અને માથું નીચે છે, અથવા તો માથું ઉપર છે, અને પગ નીચેની તરફ છે. એટલે કાં તો છોકરાનું માથું પહેલું આવશે, અથવા તો પગ પહેલા આવશે એ જાણી શકાય.

માણેક—એ વાત ખરી. છોકરૂં પેટમાં બરાબર સીધી રીતે રહેલું હોય તો એવી રીતે થઈ શકે ખરૂં, પણ જો પ્રસૂતિના પેટની અંદર ડાબી કે જમણી બાજુએ છોકરાનું માથું કે પગ હોય, તો પ્રથમ માથું કે પગ આવી શકે નહીં.

સમજુ—વાહ! હવે તમે બરાબર સમજી ગયાં.

માણેક—આ રીતથી તો પૂરા દિવસવાળી સ્ત્રીના

પેટનો આકાર જોઇને પણ કહી શકાય કે પેટમાં છોકરૂં સીધું થઈને રહેલું છે, કે આડું-આડકતરૂ રહેલું છે.

સમજુ—હા, એમ કહી શકાય. સારી રીતે ઠાવકાઈથી ધારીને જોવાથી ખુશીથી કહી શકાય. જો છોકરૂં પેટની અંદર સીધી રીતે રહેલું હોય, તો પ્રસૂતિના પેટના ઉપલા ભાગમાં એટલે કે છાતીની બખોલની નીચે, એક હાથ, અને પેડુ ઉપર એક હાથ દઈને સારી રીતે ધીમે ધીમે થાબડી થાબડીને જોયાથી, એક હાથે છોકરાની પૂંઠ અને બીજા હાથે તેનું માથું બરાબર માલમ પડી આવે છે.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો એવી રીતે હાથ દઈને જોવું જ જોઈએ. માથું છે કે પૂંઠ છે, તે પણ જાણી શકાય. કારણ, પૂંઠના કરતાં માથું જરૂર સખ્ત એટલે કઠણ માલમ પડે છે. કેમ, ખરૂંને?

સમજુ—હા, બરાબર કહ્યું. પ્રસૂતિના પેટની ચામડી ઢીલી હોય, તો સારી રીતે ધ્યાન રાખીને હાથ દઈને જોયાથી છોકરાના હાથ, પગ, ઢીંચણ અને કોણી સુદ્ધાં પણ ઓળખી શકાય.

માણેક—શું કહો છો? એવી રીતે પારખી શકાય? હાં, પણ તમે એમ કહ્યું હતું કે ક્યારેક છોકરાનો હાથ પહેલો આવે; તો પેટ જોઈને એ વાત શી રીતે કહી શકાય?

સમજુ—કેમ? પેટ જોયાથી જો એમ લાગે કે, છોકરૂં આડું થઈને સૂઇ રહ્યું છે, તો પહેલો હાથ જ આવી શકે.

માણેક—હા એ તો ખરૂં. પેટની અંદર છોકરૂં સીધું રહ્યાથી જે ઠેકાણે તેનું માથું કે પગ પહેલા આવે, તે

ઠેકાણે છોકરૂં આડું કે તીરછું રહ્યાથી તેનો હાથ પહેલો આવે જ. કારણ કે, આડું કે વાંકું રહ્યાથી છોકરાનું માથું કે પગ પ્રસવના દ્વારની અડોઅડ સામે ન રહે કે જેથી તે પહેલું આવે.

સમજુ—વાહ! ઠીક વાત કહી. હું પણ આવી સફાઈથી તમને સમજાવી ન શકત.

માણેક—પછી શું?

સમજુ—છોકરાનું માથું પહેલું આવશે કે પગ પહેલા આવશે, તે પ્રસૂતિને પૂછી જોયાથી પણ ઘણે ભાગે જાણી શકાય.

માણેક—વાહ! એ વળી શી રીતે સમજાય? પ્રસૂતિ શું જાણી બેઠી છે કે તેના છોકરાનું માથું પહેલું આવશે કે પગ પહેલા આવશે?

સમજુ—ત્યારે શું હું ગપ મારૂં છું? એની નિશાની એક છે? તમે તે જાણો છો?

માણેક—ના.

સમજુ—છોકરૂં ફરકે છે એમ તમે સાંભળ્યું છે ખરૂં?

માણેક—હા, એ તો બરાબર જાણું છું.

સમજુ—પેટમાં બધા ભાગમાં છોકરું ફરકતું નથી તે પણ જાણો છો ને?

માણેક—હા, જમણી કુખના તરફ વધારે ફરકતું જોયું છે. બીજી તરફ ફરકતું બહુ માલમ પડતું નથી.

સમજુ—ત્યારે જે ગર્ભવાળી સ્ત્રીની ડાબી કે જમણી કુખના તરફ છોકરું ખૂબ ફરકે, અને પેઢુની ડાબી કે

જમણી તરફ ભારે ભારે લાગે તે સ્રીના છોકરાનું માથું પહેલું આવે.

માણેક—ખરેખર! એવું જાણ્યામાં આવે તો તો પછી પહેલેથી જ જાણી શકાય કે છોકરાનું માથું પહેલું આવશે કે પછી.

સમજુ—એમ કહી શકાય જ તો.

માણેક—તો પછી કહો, પગ પહેલા આવશે કે નહિ. તે કેવી રીતે જાણી શકાય?

સમજુ—કેમ, પ્રસૂતિ જો એમ કહે કે જમણી કે ડાબી કુખના તરફ ભારે ભારે લાગે છે અને પેઢુની ડાબી તરફ કે જમણી તરફ છોકરું ફરકે છે, તો જાણી લેવું કે છોકરાના પહેલા પગ આવશે.

માણેક—આ તો સચોટ વાત કહી.

સમજુ—હા, એમાં શંકાજ નહિ. પ્રસૂતિ પણ પોતાની મેળે ઘણીક વાત સમજી શકે.

માણેક—ઠીક! પણ વારૂ, તમે એમ કહ્યું હતું ખરૂં ને કે છોકરાનો હાથ પહેલો આવે એ ઘણું ભયભરેલું સમજવું!

સમજુ—હા, કહ્યું હતું. પહેલું માથું આવે એ સૌ કરતાં સારૂં. પહેલા પગ આવે એ ઓછું સારૂં, કારણ પહેલું માથું અને ખભા વગેરે શરીરનો ભાગ આવ્યાથી પ્રસૂતિ પોતાની મેળે જ પ્રસવ કરી શકે, પરંતુ પહેલો હાથ આવે એ બહુ જ ભયભરેલું છે. એથી પ્રસૂતિ પોતાની મેળે પ્રસવ કરી શકે નહિ–છોકરાને ઘૂમાવીને ફેરવી દેવું પડે. આ વાત પહેલાં તમને કહી સંભળાવી છે, એ યાદ છે ખરી કે?

માણેક—હાસ્તો યાદ ન હોય તો એને કેવી રીતે જણાવી શકું ? પૂરા દહાડાવાળી સ્ત્રીનું પેટ જોઈને પહેલે-થી જ જાણી શકાય કે, છોકરાનું માથું, પગ કે હાથ પહેલો આવશે; માથું કે પગ પહેલા આવ્યાથી પ્રસૂતિ પોતાની મેળે જ પ્રસવ કરી શકે; પરંતુ હાથ પહેલો આવ્યાથી પ્રસૂતિને પ્રસવ થઈ શકે નહિ-એ વાત તો તમે કહી. હવે એમ પૂછું છું કે, છોકરાનો હાથ પહેલો આવશે, એ જો અગાઉથી જ જાણી શકાય, તો પહેલો હાથ ન આવવા પામે એવો શું કોઇ ઉપાય કરી દેવાય નહિ ? પ્રસવને વખતે હાથ પહેલો આવ્યાથી જ પ્રસૂતિનાં સોએ વર્ષ પૂરાં થઇ જાય, એવું અગાઉથી જાણી શકયા પછી શું તે સુધારી શકાય નહિ ? એવો કંઈ ઉપાય છે ખરો ?

સમજુ—આ તમે ઠીક પૂછ્યું. અગાઉથી જાણી સાંભળી લઇને દુઃખ પડે નહિ એવો ઉપાય જે કરી શકે, તે જ ખરી દાયણ જાણવી.

માણેક—ત્યારે એનો કંઈ ઉપાય કહેશો. ઉપાય તો હોવો જ જોઈએ.

સમજુ—ઉપાય નથી એમ તો કહી શકાય નહિ. પણ દાયણ જો ખૂબ ચાલાક, ચતુર હોય, તો કળે કળે ધીમે ધીમે હાથ વડે તીરછા કે આડકતરા છોકરાને, સીધું પાંસરૂં આણી શકે.

માણેક—શું કહો છો ? આ સાંભળીને તો હું ખૂબ ખુશી થઈ જાઉં છું. એમ શું કરી શકાય ખરૂં કે ?

સમજુ—હા. કેમ નહિ ?

માણેક—આહા ! ભગવાન કરે ને બધી દાયણો તેમ

કરી શકે તેવી થાય, તો પછી પ્રસૂતિને બીજી કોઇ પીડા ન રહે. હેં બહેન! ત્યારે કહોને, કેવી જુકિત કરીને છોકરાંને સીધું કરી દેવાય?

સમજુ—પ્રસૂતિને ચતી કરી સુવાડીને તેના પેટ ઉપરનું લુગડું કાઢી નાંખી, ધારીને જુવે, અને પેટના ઉપર હાથ મૂકીને જુવે. એનાથી જો તેને એવી ખાત્રી થાય કે, પેટની અંદર છોકરૂં આડું કે તીરછું છે, તો બે હાથ વડે છોકરાને બે બાજુએથી ધીમે ધીમે ઠેલીને સીધું કરી દે.

માણેક—હું બરાબર સમજી શકી નથી. બહેન જરા ફરીથી કહોને?

સમજુ—હા, એ સમજવું જરા અઘરૂં છે. માની લો કે પાતળા નરમ ચામડાની એક પાણીની મશક અને એક લાંબો કૂડો છે. એ કૂકો પાણીથી ભરેલો છે, તેની અંદર એવી જ જાતની એક મશક, નરમ અને એવા જ આકારની એક વસ્તુ આાડી થઇને અટકી રહેલી છે. તે વસ્તુને જો તમે બહારથી હાથ વડે સીધી કરી દેવાને ઇચ્છો તો શું કરો?

માણેક—બે હાથ વતી કૂકામાંની ચીજના બંને છેડા તપાસી જોઉં.

સમજુ—પછી શું કરો?

માણેક—ત્યાર બાદ બંને હાથ બે છેડા ઉપર મૂકીને (એટલે કે ઉપલા છેડાની નીચે એક હાથ, અને નીચેના છેડાની ઉપર એક હાથ દઇને) ધીમે ધીમે એવી રીતે ઠેલવવી કે, તે વસ્તુ સરતી સરતી સીધી થઇ જાય.

સમજુ—વાહ! આટલું તો સમજો છો પછી બીજું

શું જોઇએ? આજ મુજબ પ્રસૂતિના પેટના બંને પડખાં ઉપર બે હાથ મૂકીને, છોકરાના બંને છેડા (પગની બાજુનો ભાગ અને માથાની તરફનો ભાગ) એવી જ રીતે ધીમે ધીમે ઠેલી દેવા. એમ ઠેલતાં ઠેલતાં છોકરૂં સરીને સીધું થઈ જશે.

માણેક—ઠીક. છોકરૂં સીધું થયું, પણ એ સીધું કરેલું છોકરૂં એવું ને એવું સીધું રહેશે ખરૂં? કે પાછું આડું પેટમાં જેવું હતું તેવું થઇ જશે?

સમજુ—એ માટે જરા હિકમત વાપરવી જોઇએ ખરી. જો તેમ ન થયું તો એ પાછું આડું કે વાંકુ થઇ જાય એવી સંભાવના રહે છે.

માણેક—એને માટે કેવી હિકમત વાપરવી જોઇએ?

સમજુ—છોકરાને એવી રીતે સીધું કરી દીધા બાદ કપડાની ઘડી વાળીને છોકરાના બંને છેડા ઉપર ગોઠવી દઈ, પ્રસૂતિના પેટને કપડા વતી બાંધી દેવું. એમ કરવાથી છોકરૂં પાછું સરી જવા પામશે નહિ. ત્યાર બાદ પીડા થવાથી થોડીવાર છોકરાને એમ સીધું રાખી દેવાથી પીડા વગર પ્રસવ થઇ જશે.

માણેક—વાહ! આ યુક્તિ તો સારી કહેવાય! મેં બરાબર એ ધ્યાનમાં રાખી લીધી છે. હવે બીજું શું કહેવું બાકી છે?

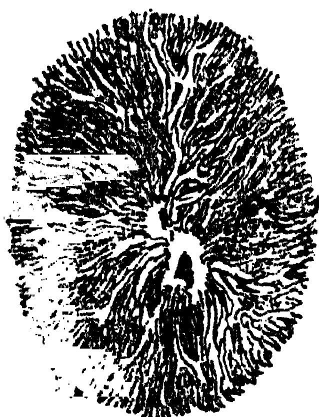
સમજુ—બીજું ઘણું બાકી છે. મુખ્ય નિશાનીઓ તો તમને જણાવી આ સિવાય હાથ મૂકીને પણ વધુ સારી રીતે અંદરના બાળકને પારખી શકાય.

માણેક—એટલે?

માણેક—જમણા કે ડાબા ગમે તે હાથે થોડુંક કોપરાનું તેલ ચોપડીને તે હાથ પ્રસવના દ્વાર ઉપર મૂક્યાથી, છોકરાનું અંગ માલમ પડી આવે છે. હાથ કે પગ આવતો હોય, કે પછી માથું આવતું હોય, તે પણ એવી રીતે હાથ મૂક્યાથી પારખી શકાય છે.

ચિત્રો

ગર્ભનો વિકાસ કેમ થાય છે?



ગર્ભ તેની મૂળ સ્થિતિમાં



ગર્ભ રહ્યા પછી પોણા મહિને ગર્ભની સ્થિતિ

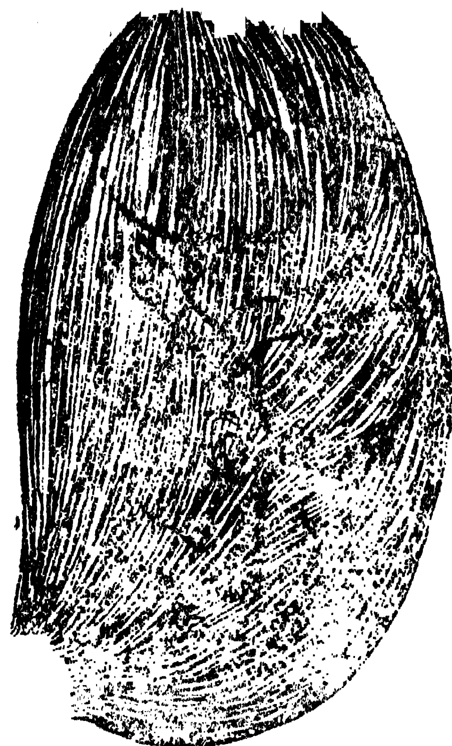


દોઢ મહિનાનું બાળક

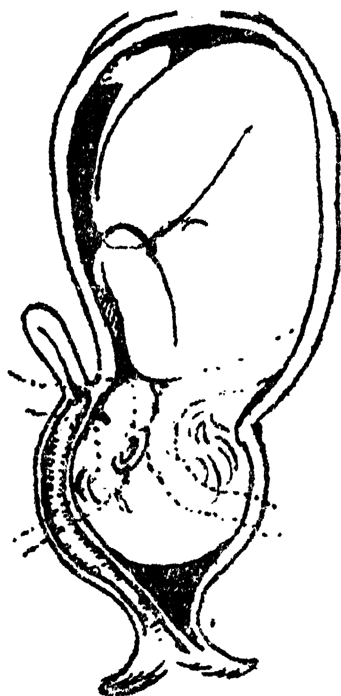


બે મહિનાનું બાળક

ગર્ભમાં મોટું થયેલું બાળક



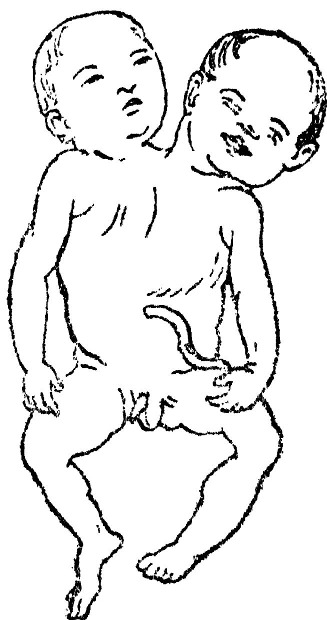
ઓર સાથે બાળક



ગર્ભાશયમાં બાળક



ગર્ભમાં જોડિયા બાળક



બે માથાવાળું બાળક

જુઓ એનું માથું નીચે છે અને પગ ઉપર છે. આવી રીતે સ્ત્રીને બાળક અવતરે તો તેને બહુ પીડા થતી નથી અને બાળકને પણ આંચ આવતી નથી.

માણેક—હા. બરાબર કહ્યું. માથું હોય તો ગોળ લાગે, અને હાથ પગનો ઘાટ પણ જુદો જુદો જણાય. પણ બહેન, છોકરાનું પહેલું માથું નહિ આવતાં ક્યારેક હાથ કે પગ પહેલા આવે છે, તેનું કંઈ કારણ હશે ખરૂં ?

સમજુ—હાસ્તો.

માણેક—શું કારણ છે તે કહોને ?

સમજુ—પેટની અંદર છોકરૂં હમેશાં કેવી રીતે રહે છે તે તમે જાણો છો ખરાં ?

માણેક—હા, તમે એમ કહ્યું હતું કે ઘણું ખરૂં છોકરાનું માથું પહેલું આવે છે, તે ઉપરથી જ એમ સમજી લેવું જોઇએ કે, છોકરાનું માથું નીચેની તરફ અને પગ ઉપરની તરફ રહે છે.

સમજુ—પેટમાં છોકરૂં જ્યારે છ મહિનાનું થાય છે, ત્યારે તેનું માથું નીચેની બાજુએ આવે છે, અને બે પગ ઉપરની તરફ જાય છે. ત્યાર પછી તે એમ જ રહે છે, પણ તે પહેલાં છોકરૂં પેટની અંદર ઘૂમે-ફરે છે; અને તેથી તેનું માથું કે પગ બરાબર એક ઠેકાણે રહેતાં નથી. આ માટે જ છ મહિના પહેલાં છોકરૂં આવ્યાથી તેનું માથું પહેલું નહિ આવતાં હાથ કે પગ જ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે.

માણેક—ઠીક, ત્યારે પેટમાં ગર્ભ કેવી સ્થિતિમાં

રહે છે તથા તે કેમ વિકાસ પામે છે તે જરા દોરી બતાવોને ?

સમજુ—સારૂં. જુવો આ ચિત્રો દોરૂં છું.× હવે સમજ્યા ને ?

માણેક—વાહ ! હવે બરાબર સમજવામાં આવ્યું. પણ વારૂ, છ મહિના પહેલાં જે છોકરૂં અવતરે, તે જીવે નહિ, એ માન્યતા ખરી છે કે ખોટી ?

સમજુ—હા ન જીવે એ તો તમને હું પહેથી જ કહી ચૂકી છું.

માણેક—કહ્યું તો હતું, તો પણ એકવાર પૂછી જોયું.

સમજુ—પેટમાં મરી ગયેલું છોકરૂં અવતરવાને વખતે પહેલાં તેનું મસ્તક ન આવતાં, હાથ કે પગ જ મુખ્યત્વે પહેલાં આવે છે. દુઃખ દરદ થયાથી જો છોકરાનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઈ જાય, તો પણ પહેલાં માથું નહિ આવતાં હાથ કે પગ જ ઘણું કરીને આવે છે.

માણેક—એવું તે દુઃખ દરદ કેવું કે જેનાથી છોકરાનો આકાર પણ બદલાઈ જાય ?

સમજુ—એવા દરદ ઘણા છે, દાખલા તરીકે છોકરાના મસ્તકમાં ક્યારેક પાણી પણ પેદા થાય છે. આ પાણી એટલું બધું વધી શકે છે કે, તેને લઈને છોકરાનું માથું સ્વાભાવિક રીતે જોઈએ તેના કરતાં ત્રણ-ચાર ગણું મોટું થાય છે.

માણેક—ઓ બાપરે ! કેવી વિચિત્ર વાત ! છોકરાનું

× જુઓ પાનું ૯૩

માથું એટલું મોટું થાય તો પછી પ્રસૂતિને પ્રસવ થાય કેવી રીતે ?

સમજુ—પોતાની મેળે કાંઇ પ્રસવ થઇ શકે ખરો ? એ તો યુક્તિથી પ્રસવ કરાવવો પડે.

માણેક—એમ ? ત્યારે એવે સમયે કેવી રીતે પ્રસવ કરાવાય, તે તો કહો ?

સમજુ—હાલ એ બધી વાત કરવાનો સમય નથી. પછી એ કહીશ. સાંભળો.

માણેક—ઠીક, એ પછી કહેજો. પછી શું ?

સમજુ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોગ થયાથી જેની અંદર છોકરું રહે છે, તેનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઈ ગયાથી પણ છોકરાનું માથું આગળથી નહિ આવતાં હાથ કે પગ જ ઘણું કરીને પહેલા આવે છે.

માણેક—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને શો રોગ થયાથી તેનો આકાર બદલાઇ જાય ?

સમજુ—પાસાનું હાડકું વાંકું થઈને કકડા થઇ ગયાથી તથા પડી જવાથી સખ્ત આંચકો લાગ્યો હોય અને વાગ્યું હોય ત્યારે પણ એ પ્રમાણે થઇ શકે. પીડા શરૂ થયે જો કદાપિ કોઈ કારણથી એકદમ પાણી ચાલી જાય તો પણ છોકરાનું માથું પહેલું નહિ આવતાં, હાથ કે પગ ઘણું કરીને પ્રથમ આવે છે.

માણેક—ત્યારે શું એકદમ પાણી ચાલી જાય એ ખોટું ખરૂં ?

સમજુ—ખોટું નહિ તો શું ? હવે પછી એ બધું બરાબર તમને હું સમજાવીશ.

માણેક—ઠીક.

સમજુ—સાંભળો. પાંચ મહિના થયા પછી ગર્ભ વાળી સ્ત્રીને, કોઈ દૂરને ઠેકાણે પરગામ વગેરે મોકલવાની ના પાડવામાં આવે છે. શા માટે તે જાણો છો?

માણેક—ના.

સમજુ—તે કહું છું. થોડાક દિવસ પહેલાં એક પટેલની સ્ત્રીએ મને પૂછયું "મારી છોકરીને સીમંત છે. એને સાત મહિના થયા છે. હાલમાં તે તેને સાસરે છે, ત્યાંથી મારે ઘેર તેને તેડી લાવવાની મારી ઈચ્છા છે. તો તમારો મત શો છે?"

એ ગર્ભવાળી છોકરીને સાત મહિના થયાનું સાંભળીને મેં તે પટલાણીને પૂછયુંઃ—"તમારી એ છોકરીને કેટલે દૂરથી તેડી લાવવાની છે?" તેણે કહ્યું,—"લગભગ દોઢ દિવસનો રસ્તો હશે." એ સાંભળીને મેં તેને વિનતિ કરીને કહ્યું કે હાલમાં હવે તમે તે છોકરીને ત્યાંથી તેડી લાવશો નહિ. પણ તેણે મારું કહેવું નહિ માનતાં તેને પોતાને ત્યાં તેડી આણી. ત્યાર પછી કેટલેક દહાડે મારા સાંભળ્યામાં આવ્યું કે, એ ગર્ભવતી યુવતીને એક છોકરી આવી છે. એ છોકરી આવતાં તેના પગ પહેલા આવ્યા હતાં.

માણેક—ત્યારે તો તમે જે માટે મના કરી હતી, તે જ મુજબનું બરાબર થયું.

સમજુ—હા, તેટલા માટે તો મેં તેને ના કહી

હતી. એ માટેના બધા નિયમો નક્કી જ કરી રાખેલાં છે. શું તેની તમને જાણ નથી ?

માણેક—ના. મને એ નિયમો ન કહો ?

સમજુ—શા માટે નહિ, ત્રણ મહિના પહેલાં અને પાચ મહિના પછી ગર્ભિણી સ્ત્રીને એક સ્થળેથી તે બીજે સ્થળે મોકલવી જોઈએ નહિ. જો મોકલ્યા વગર ચાલે તેમ ન જ હોય તો તે વખતની અંદર મોકલી દેવી.

માણેક—ઠીક. વારૂ, પેટની અંદર છોકરૂં કયારેક મરી જાય, તો શું પ્રસૂતિને તરતજ પ્રસવ થતો હશે ખરો ?

સમજુ—છોકરૂં મરી ગયાથી એકદમ તે જ વખતે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થાય, એમ કાંઇ નથી. તો પણ મરેલું છોકરૂં વધારે દિવસ પેટમાં રહી શકે નહિ. ઈશ્વરની કેવી મહેરબાની છે કે એથી (પેટમાં છોકરૂં મરી ગયાથી) ગર્ભ-વાળી સ્ત્રી દુઃખી થાય, માટે ત્વરાથી એનો ખુલાસો થઈ જાય છે.

માણેક—એમ, મુવેલું છોકરૂં જો કેટલાક દહાડા પેટમાં રહે, તો ગર્ભવાળી સ્ત્રી શું બહુ દુઃખ પામે ?

સમજુ—દુઃખ ન પામે તો બીજું શું ? છૂટાછેડા થયા પછી પણ તે જલદી સારી થઈ શકે નહિ. શરીર છેક જતું રહે છે. મારા પેટની અંદર છોકરૂં મરી ગયું છે એમ જાણ્યામાં આવતાં જ ઢીલ કર્યા વગર ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ કરાવવો એ ખાસ જરૂરનું છે.

માણેક—પેટની અંદર છોકરૂં મરી ગયું છે, તે કેવી રીતે જાણી શકાય ?

સમજુ—જાણવા માટેની એક નિશાની છે.

માણેક—શી ?

સમજુ—છોકરૂં મરી જાય એટલે ગર્ભ ધારણ કરનારી સ્રીને પેટમાં છોકરૂં ફરકતું જણાય નહિ. બન્ને સ્તન નરમ થઈ જાય, દૂધથી ભરેલાં અને કઠણ એ ન રહે. સ્તનમાંથી ધાવણ અટકી જાય. આવું બધું દેખાય ત્યારે જાણી લેવું કે પેટમાં છોકરૂં મરી ગયું છે.

માણેક—પેટમાં છોકરૂં મરી ગયું છે, એવો શક આવે તો શું કરવું ?

સમજુ—વાર લગાડયા વગર હોંશિયાર ડૉકટરને બોલાવીને તેને બતાવવું. પછી જે કાંઇ કરવું ઘટે તે ડૉકટર કરશે.

માણેક—ઠીક ત્યારે હવે તપાસો જોઇએ. મણીના છોકરાનું મસ્તક પહેલાં આવે છે કે પછી ?

સમજુ—જોઉં. (તપાસ કરીને] પહેલું માથું આવશે. ગભરાશો નહિ. મારૂં કહેવું સાચું જ પડશે.

માણેક—હાશ, નિરાંત થઈ.

અને સમય થઇ જવાથી સમજુ દાયણ માણેકબ્હેનને ત્યાંથી વિદાય થઇ ગઇ.

પ્રકરણ ૫ મું

પ્રસવની ત્રણ અવસ્થા

માણેક—ત્યારે હવે શું કરવું?

સમજુ—હવે જોવું કે પ્રસવની કઇ અવસ્થા ચાલે છે.

માણેક—એ વળી શું? એ તો કાંઈ સમજવામાં ન ન આવ્યું.

સમજુ—તે જ કહું છું. એ સમજાવ્યા વગર સમજી શકાય એમ નથી. ડાકટર સાહેબની પાસેથી હું એ બધું શીખી છું તે તો તમે જાણો છો ને?

માણેક—હા.

સમજુ—ડાકટર સાહેબ કહેતાં હતાં કે, પ્રસૂતિને પીડા શરૂ થાય ત્યારથી તે ઓર પડે ત્યાર સુધીનો જેટલો વખત, તેટલા વખતના ત્રણ ભાગ કરી લીધાથી, દાયણને બહુ સારી સગવડ થાય.

માણેક—એ ત્રણ ભાગ કેવી રીતે કરવા?

સમજુ—પહેલો ભાગ, બીજો ભાગ, અને ત્રીજો ભાગ.

માણેક—પ્રસવના તે વળી ભાગ કેવા.

સમજુ—કેમ એના ભાગ ન થાય? પીડા શરૂ થતાંજ શું તરત છોકરૂં થઈ જાય ખરૂં?

માણેક—એમ હું ક્યાં કહું છું?

સમજુ—પહેલાં પીડા ધીમી ધીમી થઇ આવે છે.

પછી થોડીક વધે છે; ત્યારપછી પાણી વહે છે [પરપોટો ફૂટે છે]; અને ત્યારપછી તડામાર કરતી જોસભેર વેણ ઉપડીને છોકરૂં અવતરે છે. અને છોકરૂં અવતર્યા બાદ ઓર પડે છે. આટલું બધુંય બનવું જોઈએ ને ? વળી કયે વખતે શું કરવું, તેની પણ એમ કર્યા વગર સગવડ અને સમજણ પડે શી રીતે ?

માણેક—ખરૂં કહ્યું બેન. ત્યારે એ ભાગ કેવી રીતે પાડવા, તે સમજાવો.

સમજુ—હા, કહું છું. વેણ શરૂ થવા માંડે ત્યારથી તે જરાયુનું મ્હોં સારૂં ખુલ્લું થાય, ત્યાં સુધીના વખતને પ્રસવનો પહેલો ભાગ અથવા 'પહેલી અવસ્થા' કહેવાય.

માણેક—જરાયુ એટલે શું ?

સમજુ—જેમાં છોકરું રહે છે, તેને જરાયુ કહે છે×

માણેક—ત્યારે તો પેલી પાતળી તજા જેવી ચામડીની થેલી, કે જેમાં પાણી ભરાયેલું હોય છે, તે જ જરાયુ કે ? છોકરૂં અવતર્યા પછી એ ઓર થઈને બહાર નીકળી જતું હશે, નહિ ?

સમજુ—ના, એ નહિ. એ તો એક ચામડાની થેલી પાણીથી ભરેલી રહે છે. એ પાણીમાં છોકરૂં ડુબેલું રહે છે. પીડા ધીમે ધીમે વધતાં વધતાં એનું મુખ ફાટી જાય છે. અને તે ફાટતાંની સાથે જ તેમાં જે પાણી હોય છે, તે વહી જાય છે. પણ બધું પાણી એકી સાથે વહી જતું નથી. અને

+ જરાયુ એટલે ગર્ભને વીંટળાયેલું પાતળું પડ.

જે પાણી નીકળી જવું તેને જ વહી જવું અથવા પરપોટો ફૂટયો કહે છે. એ પરપોટો ફૂટયેથી તેમાંના પાણીની સાથે સાથે જ, કે ત્યાર પછી થોડીક વાર બાદ કરીને છોકરું અવતરે છે. અને છેવટે જ્યારે ઓર પડે ત્યારે તેની સાથે એ થેલી પણ બહાર નીકળી આવે છે. અને જરાયુની અંદર છોકરા સુધ્ધાં એ પાણી ભરેલી થેલી રહે છે. તેમાંથી તો કાંઇ ફાટતું તૂટતું નથી. તેમ તે બહાર પણ આવતું નથી. પેટની અંદર જ રહે છે. જ્યારે ગર્ભ રહેલો ન હોય ત્યારે તેનો આકાર અતિ ન્હાનો હોય છે. પરંતુ ગર્ભ રહ્યેથી છોકરું જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેની સાથે તે (જરાયુ) પણ વધતું રહે છે. અને છોકરું અવતર્યા પછી પાછું સંકોચાઈ સંકોચાઈને લગભગ પહેલાંના જેવું થઈ જાય છે. જરાયુ કોને કહે છે, તે હવે તમે સમજી શક્યાં હશો?

માણેક—ઓહો, એ તો હવે સમજવામાં આવી ગયું. હાં બહેન, એ જરાયુનો આકાર કેવો હશે?

સમજુ—એક વેંગણ જેવો. વેંગણ તો તમે જોયું છે ને? એનું ડાચું કાપીને પછી જે રહે તેમાંથી ગર્ભ-બીયાં વગેરે કોતરી કાઢીએ એટલે માત્ર છાલની કોથળી રહેશે. એને દબાવીને ચપટી કરીએ અને જેવો આકાર થાય તેવો જ આકાર જરાયુનો જાણવો.

માણેક—એ જરાયુ પેટની અંદર કેવી રીતે રહે છે?

સમજુ—એનો મોટો અથવા પહોળો જાડો ભાગ ઉપરની તરફ રહે છે અને નાનો અથવા સાંકડો ભાગ નીચેની બાજુએ રહે છે. તેમાંથી ઉપરના મોટા ભાગને જરાયુનું 'શરીર' કહે છે, અને નીચેના ભાગને જરાયુનું 'મુખ' કહે છે. જરાયુનું એ મુખ અને પ્રસવનું દ્વાર, એ બંને અડોઅડ મળી ગયા જેવાં હોય છે.

માણેક—એમ કે? હવે સમજ પડી. પણ ગર્ભ રહ્યાથી શું જરાયુનો આકાર બદલાઈ જાય ખરો?

સમજુ—હા. ગર્ભ રહ્યા પછી જરાયુનો આકાર બદલાઇ જાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીના અને ગર્ભ ન હોય તેવી સ્ત્રીના જરાયુનો આકાર જુદો જ હોય છે.

માણેક—હવે સમજી. પણ જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થવાનું જે કહ્યું છે, તે કેવી રીતે?

સમજુ—તે કહું છું, સાંભળો. હવે જરાયુ અને જરાયુનું મ્હો કહ્યાથી તમે સમજી શકશો તો ખરા ને? કાંઇ ભૂલ તો નહિ થાય ને?

માણેક—આવી રીતે સ્પષ્ટ સમજણ પાડીને કહ્યાથી તે હવે ભૂલ થતી હશે?

સમજુ—ત્યારે સાંભળો. પહેલોઠી ભારેવાઈ બાયડીના જરાયુનું મ્હો તદ્દન બંધ રહે છે. અને જે એક છોકરાની મા થાય છે, તેના જરાયુનું જરાક મ્હોં ખુલ્લું રહે છે. પહેલીવાર ગર્ભ રહેલી સ્ત્રીને પ્રસવ થતાં જે વાર લાગે છે, તેનું એ એક કારણ છે.

માણેક—ઠીક કહ્યું. પ્રથમ સુવાવડવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થતાં વાર લાગે છે અને દુઃખ પડે છે તે તો તમે કહ્યું. પણ જરાયુનું મુખ પ્રથમ કેવી રીતે ખુલ્લું થાય છે તે તો જણાવ્યું નહિ!

સમજુ—જરા ધીરા પડો. હવે તે જ કહું છું. પીડાની શરૂઆત થતાં જ મ્હોં ખુલવા માંડે છે. પીડા એકવાર થઇ આવે છે, અને પાછી બંધ પડી જાય છે. રહી રહીને વેણો (દુઃખાવો) આવે છે, તે તો જાણો છો ને? એક વાર ઉપડેલી પીડા એક સરખી ચાલુ રહેતી નથી.

માણેક—કેમ જાણું નહિ? વેણોની પીડા રહી રહીને થાય છે તેથી તો પ્રસૂતિનો બચાવ થાય છે; નહિ તો શું તે બચવા પામે ખરી?

સમજુ—ખરી વાત; વેણની પીડા જ્યારે થાય છે ત્યારે જરાયુનું મ્હોં જરા ઉઘડે છે અને તે જ વખતે થેલીની અંદર છોકરું હોય છે તે પણ નીચે ઉતરે છે, અને તેના (જરાયુના) મ્હોંની અંદર પેસવાની તજવીજ કરે છે. વળી પીડા બંધ પડી જતાં જ તે કોથળી પાછી ઉપર જતી રહે છે. એવી રીતે તે વારે વારે નીચે ઉપર આવ જા કરીને જરાયુનું મ્હોં સારૂં ખુલ્લું કરી દે છે. એ મ્હોં જ્યારે બરાબર ખુલી જાય છે ત્યારે તે લગભગ પંદર આંગળ પહોળું થાય છે.

માણેક—શું કહો છો? એટલું બધું પહોળું થાય છે?

સમજુ—ન થાય? છોકરાનું માથું એમાં થઈને બહાર આવવું જોઈએ ને?

માણેક—હા, એ વાત ખરી કહી.

સમજુ—ત્યાર પછી એ મ્હોં બરાબર ઉઘડી જવાથી કેટલીકવાર પીડાની વેણો આવે એટલે પાણીવાળી થેલીનો જે ભાગ એ મુખની અંદર આવી રહેલો હોય છે તેના ઉપર દબાણ થયાને લીધે ફાટી જાય છે. અને તે ફાટતાની સાથે જ થેલીમાંનું કેટલુંક પાણી વહી જાય છે. એને જ "પરપોટો ફૂટયો" કહે છે.

માણેક—બરાબર છે. દાયણોને મ્હોડેથી પરપોટો ફૂટયાની વાત સાંભળીએ છીએ ખરી. વારૂ, થેલી ફાટી ગયાથી તેમાંનું બધું પાણી વહી નહિ જતાં થોડુંકજ વહી જાય છે કેમ?

સમજુ—તેનું એક ખાસ કારણ છે. થેલી જેવી ફાટી જાય છે, તેવું જ તેમાંથી બધું પાણી વહી જાય તે પહેલાં છોકરાંનું માથું એ ફાટેલા ભાગ ઉપર આવીને અટકે છે, તેથી પછી અંદર રહી ગયેલું પાણી વહી જવા પામતું નથી. આટલું થાય, એટલે પ્રસવની 'પહેલી અવસ્થા' પૂરી થઈ એમ સમજવું. કેમ, હવે ધ્યાનમાં આવ્યું કે નહિ?

માણેક—હા, આવ્યું તો ખરૂં, તો પણ હજુ એકવાર સારી રીતે કહો, કે જેથી બરાબર યાદ રહે.

સમજુ—ઠીક, કહું છું, સાંભળો. પીડા શરૂ થાય ત્યારથી તે જરાયુનું મ્હોં પૂરેપૂરૂં ઉઘડે ત્યારસુધીના વખતને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા કહે છે. હવે સમજયાં?

માણેક—હા, બરાબર સમજાયું. પ્રસૂતિની પહેલી અવસ્થા વેણોથી શરૂ થાય છે. તેને લીધે કમળનું મુખ ખીલે છે અને તેના પૂરા ખીલવા સાથે જ તરિયો બહાર નીકળી ફૂટી જાય છે. કેમ મેં બરાબર કહ્યું ને?

સમજુ—બરાબર સમજ્યાં છો. દાયણ આવીને જો સમજી શકે કે પ્રસવની કઈ અવસ્થા છે, અને પછી બરાબર તેજ પ્રમાણે કામ કરી શકે, તો જ તેને ખરી દાયણ જાણવી. તેના હાથે પ્રસૂતિ કદિ પણ કષ્ટાય નહિ, અને છોકરાં સંબંધી પણ કશી દહેશત ન રહે.

માણેક—ત્યારે હવે પ્રસવની "બીજી અવસ્થા" કોને કહે છે? અને "ત્રીજી અવસ્થા" કોને કહે છે તે પણ બરાબર સ્પષ્ટ રીતે સમજાવોને?

સમજુ—જરાયુનું મુખ બરાબર ખુલ્લું થાય ત્યારબાદ જ્યાંસુધી છોકરૂં અવતરે નહિ ત્યાંસુધી પ્રસવની 'બીજી અવસ્થા' કહી શકાય. બીજી અવસ્થામાં બાળકનો જન્મ થાય છે. પરન્તુ આ બીજી અવસ્થા બહુ જ વિકટ અને ભય ભરેલી છે. આજ અવસ્થામાં જેટલા દુઃખ—સંકટ આવવાનાં હોય છે તેટલા આવી જાય છે.

માણેક—દુઃખ સંકટ કેવા?

સમજુ—તે જ કહું છું. જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થયા પછી, અને પાણી વહ્યા પછી, જો છોકરૂં અવતરતાં વિલંબ થાય તો જબરો પેચ પડી જાય એટલે કે ફાંસામાં ફસાયા

જેવું થાય. આથી છોકરૂં પણ હાંફે અને પ્રસૂતિ પણ બહુ પીડા પામે છે.

માણેક—ઠીક, ત્યારે એવું પણ જોવામાં આવે છે કે, છોકરૂં અવતરતાંજ બહુ વાર લાગે છે, તો પણ છોકરૂં કાંઈ હાંફી ઊઠતું નથી. એનું કારણ શું હશે?

સમજુ—તમે જેની વાત કરો છો, તેજ પ્રસવની 'પહેલી અવસ્થામાંજ' થાય છે. "બીજી અવસ્થામાં" એટલે જરાયુનું મ્હો સારી રીતે ખુલ્યા પછી અને પાણી વહ્યા પછી કાંઈ વધારે વાર લાગતી નથી.

માણેક—ત્યારે પ્રસવની "ત્રીજી અવસ્થામાં" વાર થયાથી કાંઈ દહેશત નહિ?

સમજુ—ના, જરાય નહિ.

માણેક—સારૂં હવે પ્રસવની "ત્રીજી અવસ્થા" કોને કહે છે તે કહો!

સમજુ—છોકરૂં અવતર્યો પછી જ્યાં સુધી ઓર ન પડે, ત્યાં સુધી "ત્રીજી અવસ્થા" કહી શકાય.

માણેક—પ્રસવની ત્રણ અવસ્થા સારી રીતે કહી સંભળાવી. આ સાંભળીને હું રાજી થઈ છું. આવા મોતના અવસરે સાવચેતી રાખ્યા વગર કેમ ચાલે? અને શું કરવું અને શું ન કરવું તે જાણી રાખ્યાથી એ સમય પણ દુઃખ-ભય વગર દૂર કરી શકાય છે. એકવાર ફરીથી એ ત્રણે અવસ્થા મને ન સમજાવો?

સમજુ—શા માટે નહિ? જુઓ સાંભળોઃ—

૧. પ્રસૂતિની પહેલી અવસ્થા વીણોથી શરૂ થાય છે. એને લઇને કમળનું મુખ ખીલે છે અને તેના પૂરા ખીલવાની સાથે જ તશિયો બહાર નીકળી ફૂટી જાય છે.

પહેલી અવસ્થામાં ગર્ભાશયનું નિયમિત રીતે સંકોચાવાથી, ખરી વીણો નિયમિત રીતે આવે છે. અને તેનો દુઃખાવો કમરમાંથી શરૂ થાય છે.

આજ અવસ્થામાં કમળનું મુખ ખીલે છે અને છેલ્લે તે એટલું મોટું થાય છે કે જેથી બાળકનું માથું આસાનીથી બહાર નીકળી શકે છે.

અને જેવું કમળનું મુખ પૂરેપૂરૂં ખીલી રહે છે કે તરતજ તશિયો પુક્કા માફક બહાર દેખાય છે અને તે ફૂટી જાય છે. તેના ફુટવાથી થોડું ગર્ભજળ (પાણી) બહાર નીકળે છે અને તેના નીકળવા સાથે બાળકનું માથું બસ્તિપ્રદેશના ખરા ભાગમાં આવી જઇ બેસે છે.

૨. પ્રસૂતિની બીજી અવસ્થામાં બાળકનો જન્મ થાય છે.

આ અવસ્થામાં ગર્ભાશય નિયમિત રીતે સંકોચાય છે, તેના સ્નાયુઓ ચાલુ ખેંચાયા કરે છે અને વીણ જલદી—જલદી આવતી જાય છે. આ અવસ્થામાં વેદનાનું જોર અને દુઃખ વધે છે.

૩. પ્રસૂતિની ત્રીજી અવસ્થા એ બાળકને અવતર્યા પછીની અવસ્થા છે. બાળક આવ્યા પછી ઓર બહાર આવવાની બાકી રહે છે અને તે બહાર આવે તેટલા વખતને પ્રસૂતિની ત્રીજી અવસ્થા કહે છે. કેમ સમજ્યાં ને?

માણેક—હવે તો બરાબર આ વાત મગજમાં ઠસી ગઇ છે. પણ કઇ અવસ્થામાં શું કર્યાથી પ્રસૂતિનું અને છોકરાનું બંનેનું ભલું થાય, તે કહો તો ઝંપ વળે.

સમજુ—એ બાબત કહેવા સાંભળવાની દરકાર જ શી છે? હમણાં જ મોતીના સંબંધમાં એ બધું નજરોનજર તમને બતાવી દઉં છું.

માણેક—તો તો ઠીક થઈ પડશે.

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું

પ્રસવની પહેલી અવસ્થા.

માણેક—ઠીક ત્યારે, હવે જુઓ. જોઇએ મોતીને હવે પ્રસવની કયી અવસ્થા છે?

સમજુ—(તપાસ કરી જોઇને] હજુ તેા પહેલી અવસ્થા જ છે. જરાયુનું મ્હોં હજુ ખુલ્લું થયું નથી.

માણેક—ત્યારે હવે શું કરવું જોઈએ?

સમજુ—એણે જરા ઊઠીને ફરવું જોઈએ.

મણી—મારાથી ઉઠીને ફરી શકાય એમ નથી.

સમજુ—અરે વાહ! કેમ ન ફરી શકાય? હજુ શું થયું છે? અત્યારથી આમ સુસ્ત કેમ બની ગઈ છે?

માણેક—દુઃખ થતું હશે તેથી સુસ્ત જણાતી હશે.

સમજુ—એ ઠીક, પણ દુઃખની તેા હજુ વાર છે. અત્યારે એવેા સમય આવ્યેા નથી કે આટલું દુઃખ થાય. અત્યારથી આમ સુવા લુવાનું કામ નથી. પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં તેા ઊભા રહીને કે ઉઠી-ફરીને પીડા સહન કરવી સારી કે જેથી ઝટ છૂટા-છેડા થઈ જાય.

માણેક—(મણીને સંબેાધીને) તેા બહેન જરાક ઊઠીને આમતેમ ફર, પણ સમજુ બહેન! અમારે ત્યાંની દાયણેા તેા પીડા થતાં જ પ્રસૂતિને સુવાવડના એારડામાં જ લઇ જઈને બેસાડે છે.

સમજુ—એટલું કરીને જ તેઓ બંધ રહેતી હોત તો સારૂં ને ?

માણેક—કેમ ! તેઓ બીજું વળી શું કરે છે ?

સમજુ—પીડા શરૂ થતાં જ તેઓ પ્રસૂતિને બેસાડીને ખોંખારા કરવા અને કરાંઝવાને કહે છે. એમ કરવું તે તમે શું સારૂં સમજો છો.

માણેક—શું એથી કંઈ નુકશાન ખરૂં ?

સમજુ—એનાથી બહુ બહુ નુકશાન થાય છે. પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં કરાંઝવાથી ફાયદો તો કશોએ નથી; ઊલટું વધારે નુકશાન એ છે કે કવખતે કરાંઝ કરાંઝ કર્યાથી પ્રસૂતિ બહુ દુબળી પડી જાય છે. અને છેવટે 'બીજી અવસ્થામાં' જ્યારે આપોઆપ જ કરાંઝવું પડે છે, ત્યારે પછી તેને શક્તિ રહેતી નથી. એટલાથી જ સમજો, એ ખોટું કહેવાય ખરૂં કે નહિ ?

માણેક—ખરી વાત કહી. અરે રે ! ત્યારે તો અનઘડ અનાડી દાયણોના દોષથી જ પ્રસૂતિઓ નકામું એટલું બધું દુઃખ પામે છે !

સમજુ—પણ તેમનો વાંક શો ? તેઓ શું જાણે કે પ્રસવની "પહેલી અવસ્થામાં" પ્રસૂતિને પ્રસવ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો નકામો છે ? એ જો જાણતી હોય તો પછી એમ કરે ખરી કે ?

માણેક—તેઓ તો પ્રસૂતિની પાસે બેસીને માત્ર એમ જ કહ્યા કરે છે કે "કરાંઝ, ખૂબ કરાંઝ". જુવાન

બાપડીનાં મુખ અને આંખો લાલચોળ થઈ જાય છે, તો પણ કહે છે, "કરાંઝ."

સમજુ—એમનો વાંક કાઢવો નકામો છે, તેઓ સારાને માટે કરવા જાય છે પરન્તુ પરિણામ ઊલટું જ આવે છે. ક્યારે શું કરવું તે નહિ જાણ્યાથી જ તેઓ આમ કરે છે. નહિ તો સુવાવડી દુઃખી થાય તેવું તેઓ ઇચ્છતી જ નથી.

માણેક—ત્યારે "પહેલી અવસ્થામાં" તો પ્રસૂતિ કે હાયણ એમને કશુંએ કરવાનું હોતું નથી ?

સમજુ—ના, જલદી પ્રસવ કરાવે એમ ધારીને હાયણે પહેલી અવસ્થામાં તો કંઈ જ કોશીષ ન કરવી. ફક્ત વચ્ચે તેણે એ જ જોતા રહેવું કે, જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થયું છે કે નહિ ?

માણેક—કેમ, તે જોતા રહેવાની જરૂર ખરી ?

સમજુ—હા, જરૂર કેમ નહિ ? એમ જોયા વગર તે શી રીતે જાણવા પામે કે પ્રસવની પહેલી અવસ્થા પૂરી થઈ જઇને "બીજી અવસ્થા" થઇ ? જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થાય ત્યારે જ "પહેલી અવસ્થા પૂરી થઈ ગણાયને ? અને એ વાત તો હું તમને જણાવી ચૂકું છું કે પ્રસવની "બીજી અવસ્થામાં જ" ભય ગભરાટ વ્યાકુળતા વધારે રહે છે. તેટલા માટે તે જાણવાની તો ઘણી જ જરૂર છે.

માણેક—એ વાત ખરી, પણ પાણી પસાર થયાથી [એટલે કે પરપોટો ફૂટયાથી]જ એ તો જાણવામાં આવી ગયું કે, પ્રસવની "બીજી અવસ્થા" થઈ.

સમજુ—ઘણું ખરૂં એમ પણ ખરૂં. પરંતુ ક્યારેક એમ પણ બને કે પાણી વખતે ના પણ વહે.

માણેક—શું કહો છો? એ વળી કેવી રીતે બને? પ્રસૂતિને ત્યારે કેમ કરી પ્રસવ થાય?

સમજુ—કેમ? પાણીની થેલી સાથે છોકરૂં પ્રસવે.

માણેક—ઠીક, પણ એમ થાય તેમાં કાંઇ ભય તો નહિ ને?

સમજુ—ના, એવું કશુંએ નહિ. તો પણ દાયણે જરા સાવચેત અને સાવધાન થવું જોઇએ, નહિ તો છોકરૂં મરી જાય.

માણેક—એ કેવી રીતે?

સમજુ—અવતરીને બહાર પડતાં વેંત જ થેલીમાંથી બહાર કાઢી નહિ લીધાથી છોકરૂં હાંફી- રૂંધાઈ ગુંગળાઈ ને મરી જાય.

માણેક—હં! ત્યારે શી રીતે એવા છોકરાને બહાર કાઢી લેવાય?

સમજુ—થેલીને હાથ વતી ફાડી નાંખવી.

માણેક—હાથ વડે તે ફાડી શકાય?

સમજુ—હા, ફડાય. તેમ છતાં જો કદાપિ ન ફડાય તો કોઇ હથિયારથી [છરી કે કાતર જે હોય તેનાથી] એક ઠેકાણેથી કાપીને ફાડી નાંખી એટલે થયું. પરંતુ બરાબર ધ્યાન રાખીને એ કામ કરવું કે થેલીને કાપવા જતાં છોકરાનાં શરીરને જરાય ન લાગે. વળી એમ થેલી સાથે

છોકરૂં અવતરે તે દાયણ સમજી ન શકયાથી તેને દૂર ફેંકી ફેંકી ન દે. એમ થાય તો કેવું સત્યાનાશ વળી જાય તે તો સમજાય છે ને ? એ થેલીની અંદર "સોનાનો સૂરજ" છે. એ દાયણે ખાસ ધ્યાન રાખવું અગત્યનું છે.

માણેક—આહા ! કદાચ આ ન સમજી શકયાથી કેટલાય આવા "સોનાના સૂરજો" ને ઉગતાં વેંત જ દબાવી દેવામાં આવ્યા હશે !

સમજુ—એમ પણ થાય. કેમ ત્યારે હવે તમે સમજી શકયાંને, કે થેલી સાથે છોકરૂં અવતર્યાથી પાણી વહી જાય નહિ.

માણેક—હા, બરાબર સમજી.

સમજુ—કયારેક કોઇ કોઇ પ્રસૂતિના જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્યા વગર પણ પરપોટો ફુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસૂતિ બહુ જ કષ્ટાય છે. જલદી પ્રસવ થઇ શકતો નથી. અને છોકરૂં પણ વખતે માર્યું જાય છે. વળી પહેલાં તમને કહી ગઈ છું કે, પીડા શરૂ થતાં જ જો કોઇ કારણથી એકાએક પાણી વહી જાય. તો છોકરાનું માથું પહેલું નહિ આવતાં હાથ કે પગ પહેલા આવી શકે.

માણેક—શું કહો છો ? ત્યારે તો જલદી પરપોટો ફુટી જવો-પાણી વહી જવું-તે ભારે દોષ દેખાય છે ને ? ઠીક, ત્યારે જ્યાં સુધી જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્લું ન

થાય, ત્યાં સુધી પાણી વહી જાય નહિ, તેમ કરવું એ ખાસ જરૂરનું છે નહિ ?

સમજુ—હા, એમ કરવું જ જોઈએ.

માણેક—ઠીક પણ કેવી રીતે જાણીએ કે, આ કર્યાથી પાણી વહી જશે, અને આ કર્યાથી પાણી નહિ વહી જાય ?

સમજુ—એ જાણવું મુશ્કેલ નથી. 'પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં દાયણ જો પ્રસૂતિને કરાંઝવાનું ન કહે અને અંદર હાથ મૂકીને જોવા જતાં પરપોટાને વગાડીને ભૂલથી તે ફાડી ન નાખે તો પછી કવખતે પાણી વહે જ નહિ. સમય આવતાં જ આપોઆપ પાણી વહે.

માણેક—સારી વાત કહી. દાયણ સાવધાન થઈને એટલે કે સાવચેત રહીને પરપોટાને જાળવી રાખવાની તજવીજ કરે, તો પછી તે ફૂટી ન જાય અને પાણી પણ ન વહી જાય. દાયણોને સારા માઠાની સમજણ નહિ હોવાથી જ આપણી પ્રસૂતિઓને આટલું દુઃખ પામવું પડે છે.

સમજુ—વળી જુઓ, પ્રસૂતિને જણાવવા જતાં હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ખાસ જરૂર છે, તે પણ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જાણી શકાય છે.

માણેક—અરે ! બહુ સારી વાત યાદ કરાવી. હાથનો નખ વાગવાથી પણ પરપોટો ફૂટી જાય. ઠીક. પણ જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થતાં ઘણીવાર લાગે, તો પણ શું દાયણે કાંઇ કરવું નહિ ?

સમજુ—કાંઈ ઉપાય કર્યા વગર ચાલે કેમ? જરૂર તેનો કાંઈ ઉપાય શોધવો તો જોઇએ જ.

માણેક—શો ઉપાય?

સમજુ—તે કહું છું. પ્રસૂતિને વારે વારે ખાલી ઓકારીઓ ઉપડી આવે, એવો કોઈ ઉપાય કરવો.

માણેક—કેમ, તેમ કર્યાથી શું થાય?

સમજુ—જરાયુનું મ્હોં તે ખુલ્લું કરી દે છે.

માણેક—એમ?

સમજુ—હા, સાચી વાત છે.

માણેક—ત્યારે એ તો સરળ ઉપાય કહેવાય?

સમજુ—હા,

માણેક—ઠીક, ત્યારે અમારી દાયણો પ્રસૂતિના મુખમાં તેના માથાનાં વાળ ઘાલીને અથવા પીંછું કે હાથનાં આંગળાં તેના ગળામાં ભેરવીને ઓડકાર, ઓ ઓ કરાવે છે, તે પણ શું એને જ માટે કે?

સમજુ—ઓર જલદી ન પડે તો તેઓ એમ કરીને પ્રસૂતિને ઓડકાર ખવરાવે છે ખરી; પણ તેઓ જાણતી નથી કે, જરાયુનું મ્હોં જલદી ન ખુલે તો એમ કરવું જોઈએ. પ્રસવની "બીજી અવસ્થામાં" કે "ત્રીજી અવસ્થામાં" એ પ્રમાણે કર્યાથી કાંઈ પણ ફાયદો ન થાય. ફાયદામાં ફક્ત પ્રસૂતિ ઉલટી નકામી કળજે પડી જાય.

માણેક—જરાયુનું મ્હોં જો જલદી ખુલે નહિ, તો

અમે પ્રસૂતિના મુખમાં તેના માથાનાં વાળ ઘાલીને વારે વારે તેને બકારીઓ ખવરાવી શકીએ કે ?

સમજુ—હા, બહુ સારી રીતે તેમ કરી શકો.

માણેક—એથી ફાયદો થાય ખરોને ?

સમજુ—હા, જરૂર. વળી જુઓ, કોઈ કોઈ પ્રસૂતિ પ્રસવની "પહેલી અવસ્થામાં" પોતાની મેળે જ બકારીઓ ખાધા કરે છે. કાંઈ પણ કરવું પડતું નથી. એવી બકારીથી કાંઈ ભય નથી તે તો સમજાયું છે ને ? ઊલટો ઘણો ફાયદો છે.

માણેક—હા, બરાબર સમજી. એથી જરાયુનું મ્હોં જલદી ખુલે.

સમજુ—વળી પ્રસવની "પહેલી અવસ્થામાં" પ્રસૂતિને વચ્ચે વચ્ચે થોડું થોડું ગરમ દૂધ પીવા આપવું સારું છે. એથી ખોરાક અને ઓસડ બંનેની ગરજ સરે છે. સમજ્યા કે ?

માણેક—બંને કેવી રીતે ? ખોરાકનું કામ થાય, તે તો સમજાય છે.

સમજુ—ગરમ દૂધ પીધાથી જરાયુનું મ્હોં જલદી ખુલે છે.

માણેક—શું કહો છો ? ત્યારે તો એ બહુ સારી સગવડ. અમારી દાયણો એમ કેમ નથી કરતી ?

સમજુ—તેઓ જાણતી હોય તો કરે ને ? તો પણ કોઈ કોઈ પ્રસૂતિને ચમચા વતી ગરમ દૂધ પીતાં જોઈ છે. પરંતુ તે કાંઈ પ્રસવની અવસ્થાનો વિચાર કરી તેમને

આપવામાં આવતું નથી. પાણી વહ્યા પહેલાંય આપે છે, અને પછી પણ આપે છે. પણ પાણી વહ્યા પછી એટલે પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં ગરમ દૂધ પાયાથી નુકસાન કે ફાયદો નથી. વળી પીડ થાય છે એટલે તમે અને તમારી દાયણ પ્રસૂતિને રીતસર ખાવા પીવા આપતાં નથી. એ પીડા જો બે દિવસ રહે તો ત્યાં સુધી તેને બિચારીને લગભગ ઉપવાસીની જેમ રાખે છે. ગમે તેમ હોય, પણ એ તો તમારો ભારે અન્યાય છે. તમે લોકો એમને ખાવા પીવા આપ્યા વગર જ અધમૂઈ કરી દો છો. આ સારૂં નથી. એની પાછળ માત્ર તમારૂં અજ્ઞાન જ છે.

માણેક—વળી તમે જે કહી સંભળાવ્યું તે મુજબ તો તેમનો કશોય અન્યાય નથી.

સમજુ—તો પણ ખાવા ન આપવું એ તો તેમનો ભારે અન્યાય છે એથી પ્રસૂતિ છેક પરવશ જેવી થઈ પડે છે. એક તો પ્રસવની પીડા, અને તેમાં પાછું ખાવાનું નહિ–એટલે બાપડી જીવતી જ મરી જાય.

માણેક—પણ જેને જલદી પ્રસવ થાય, તેને તો ખાવા આપવાની કાંઈ દરકાર નથી ને?

સમજુ—તેમાં વળી ભૂલ શી? પણ જે પ્રસૂતિ એક દિવસ, દોઢ દિવસ, કે બે દિવસ પીડા પામીને પ્રસવ કરે, તેને માટે શો બંદોબસ્ત કરવો? તેને ઉપવાસી રાખવી? તેને ભૂખે મારવી?

માણેક—ના, એમ તો કેમ થાય? કંઈક ખાવા પીવાનું આપવું જોઈએ. એમ ન થાય તો તે મરી જ જાય.

સમજુ—હું તે જ કહું છું ને? ઠીક, પણ શું ખાવા આપો?

માણેક—તે તો હું કાંઈ કહી શકું નહિ. ફક્ત એટલું કહી શકાય કે કંઈક ખવરાવવું પીવરાવવું જોઈએ.

સમજુ—હલકો ખોરાક આપવો જોઈએ.

માણેક—હલકો એટલે કેવો?

સમજુ—દૂધ, સાબુચોખાની કાંજી, આરારૂટ, એને હલકો ખોરાક કહે છે, કેમકે તે સહેજમાં પચી જાય છે; પેટમાં કશો ભાર બાર થતો નથી. તે છતાં ભૂખ પણ લાગે અને શરીરમાં બળ પણ આવે છે.

માણેક—ત્યારે બીજું શું જોઈએ? એનાથી વધતી બીજી શી સગવડ થઇ શકે? પ્રસવને વખતે પ્રસૂતિને સારૂ એ તો જેવો જોઈએ તેવો ખોરાક કહી શકાય.

સમજુ—પરંતુ એમાં એક વાત પાછી યાદ રાખવાની છે.

માણેક—એ વળી કઈ વાત?

સમજુ—પ્રસવની "પહેલી અવસ્થામાં" પ્રસૂતિને જે ખોરાક આપવો તે ગરમ ગરમ આપવો જોઇએ. શા માટે, તે તો હું પહેલેથી જ સમજાવી ગઈ છું.

માણેક—હા, ગરમ ચીજ ખાધાથી જરાયુનું મ્હોં જલદી ખુલે એમ તમે કહ્યું હતું, ખરું? વારૂ. ત્યારે "બીજી અવસ્થામાં" કેવો ખોરાક આપવો?

સમજુ—એ અવસ્થામાં ઠંડી વસ્તુ ખાવાને આપવી. ગરમ ચીજ ખવરાવવી હિતાવહ નથી.

માણેક—ઠંડી વસ્તુ એટલે ? ઠંડુ દુધ અને ઠંડુ પાણી એવાં ગણાય ?

સમજુ—હા. તે ઠંડા જ ગણાય.

માણેક—ઠંડી ચીજ ખવરાવ્યાનો ફાયદો શો ? અને ગરમ ચીજ ખાવા આપ્યાથી નુકસાન શું થતું હશે ?

સમજુ—'બીજી અવસ્થામાં' ગરમ વસ્તુ આપ્યાથી છોકરૂં અવતર્યા બાદ લોહી વહે તેટલા માટે તે અવસ્થામાં ગરમ વસ્તુ ખવરાવવાની મના છે. ઉપરાંત ઠંડી વસ્તુ પેટમાં ગયાથી પીડા જલદી થઈ આવે છે.

માણેક—શું કહો છો ? ખવરાવ્યાના ફેરફારથી એટલું બધું થઈ આવે ?

સમજુ—હાસ્તો.

માણેક—ત્યારે તો એ બધા ટુચકા જાણી રાખવા સારાં છે.

સમજુ—એમાં વળી પ્રશ્ન જ શો ? પરન્તુ અફસોસ એ કે આપણી દાયણો એમાંનું કંઇજ જાણતી નથી. અને જાણે પણ કેવી રીતે ? એ બધું તેમને શીખવ્યા વગર કાંઇ તેઓ શીખી શકે જ નહિ.

માણેક—પ્રસવ થવાનો હોય તે સમયે પ્રસૂતિ તરસને લીધે પાણી-પાણી કર્યા કરે છે. આવે વખતે તેને ઠંડું પાણી આપવું એ સારૂં છે ને ?

સમજુ—પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં જ એ સારૂં છે,

તે વખતે ઠંડુ પાણી કે ઠંડુ દૂધ તેને બેધડક આપી શકાય. પણ ' પ્રથમ અવસ્થા 'માં તો જો એ પાણી માગે તો તેને ગરમ દૂધ જ પીવાને માટે આપવું. કારણ, એથી તરસ મટી જશે અને શકિત પણ આવશે.

માણેક—હા. ઠીક સમજાયું હવે વધુ પૂછવું પડે એમ નથી. હવે ' ત્રીજી અવસ્થામાં ' શું કરવું તે સમજાવો?

સમજુ—ત્રીજી અવસ્થામાં બીજી અવસ્થાના જેવી જ વસ્તુઓ ખાવાપીવામાં આપવી. એમાં કાંઈ જ તફાવત નથી. ગરમ વસ્તુ ન આપવી. એ ખાસ જોવું. પછી તે દૂધ હોય કે પાણી. ઠંડી જ વસ્તુઓ આપવી.

સમજુ—' બીજી અવસ્થા 'ના જેવી જ. એમાં કશો તફાવત નથી, ગરમ ચીજ ખાવા પીવા આપવી ન જોઈએ. પછી તે દૂધ હોય, કે પાણી હોય, કે ગમે તે હોય. નહિ તો લોહી વહી શકે.

માણેક—ત્યારે તો એમ જ કહોને, કે પ્રસવની 'બીજી અવસ્થામાં અને ત્રીજી અવસ્થામાં' પ્રસૂતિને જે કાંઈ ખાવા-પીવાનું આપવામાં આવે, તે બધુંએ ઠંડુ હોવું જોઈએ.

સમજુ—હા, એ વાત બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી અગત્યની છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસવની બીજી અવસ્થા

બાળક અવતર્યાં પછી તેનો શ્વાસ રૂંધાય તો તેના ઇલાજો.

માણેક—વારૂ, હવે જુવો. મણીને પ્રસવની કઈ અવસ્થા છે.

સમજુ—(તપાસ કરી જોઇને) ' પહેલી અવસ્થા ' પૂરી થઇ જઇને લગભગ ' બીજી અવસ્થા ' થઇ છે. જરાયુનું મ્હોં સારી રીતે ઉઘડેલું જણાય છે.

માણેક—તો હવે શું કરવું ?

સમજુ—હવે એને સુવાવડના ઓરડામાં લઈ જઈને સુવાડો. હવે બેસવું કે ઉભા રહેવું એને માટે યોગ્ય નથી.

માણેક—કારણ ?

સમજુ—હવે છોકરૂં આવવાને બહુ વાર નથી.

માણેક—શું કહો છો ? મણી ! ત્યારે જા બહેન ઓરડામાં ખાટલો પાથરી મૂકયો છે, તેમાં સૂઈ જા.

મણી—(પીડાતી પીડાતી) આ ચાલી. (અને મણી સુવાવડનાં ઓરડાનાં જઇને સૂઈ જાય છે.)

સમજુ—(ઓરડાની અંદર જઈ ને મણીને) ડાબે પડખે સૂઈ રહેવું જોઇએ, બહેન.

માણેક—એમ ન સૂવે તો નહિ ચાલે.

સમજુ—' પહેલી અવસ્થા ' ગયા પછી, સૂઈ રહીને પીડા અથવા વેણો ખમવી એ જ સારૂં છે. કેમકે, બીજી

અવસ્થામાં ઉભા રહીને કે બેસીને વેણ ખમ્યાથી, છોકરાનું માથું જો જોરભેર નીચું આવી જાય, તો એકદમ ભોંય સાથે અથડાઇને તે બિચારૂં માર્યું જાય.

માણેક—ઓ મા! કેવો ગજબ! ત્યારે તો એને સૂવાડીજ રાખો ભાઈ!

સમજુ—તમારી દાયણો છોકરીઓને બહુ દુઃખ દે છે. છોકરાંનું માથું બહાર આવવાનો વખત થતાં જ, પ્રસૂતિને કહે છે કે, 'ઉઠીને' ઉંચી થઇને (અદ્ધર) બેસ અને બેસીને સારી પેઠે કરાંઝ. મેં કોઇ કોઈ પ્રસૂતિને એમ બોલતાં સાંભળી છે કે, 'ઓ દાયણ મા, તમને પગે લાગું છું, મને જરા સૂવા દો.' તો પણ દાયણ તેને સૂવા દેતી નથી. તેઓ એમ માને છે કે, પ્રસૂતિ સૂઈ રહ્યાથી, અને નહિ પીડાવાથી પ્રસવ થઈ શકે નહિ, પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. એથી કંઇ જ ફાયદો નથી માત્ર પ્રસૂતિને નકામું દુઃખ દેવામાં આવે છે, એટલું જ. તે વખતે પ્રસૂતિ સૂવા પામે તો તેમની પીડા સહેજ ઓછી પણ થાય છે અને તેમને સારો જેવો આરામ પણ મળે છે.

માણેક—એ વાત ખરી કહી. આ જુઓ, પરપોટો ફૂટયો જણાય છે.

સમજુ—હા, હવે ખૂબ સાવચેતી રાખો અને મણીને ઠીક કરીને ડાબે પડખે સૂવાડો. તથા એના બે ઢીંચણોની વચ્ચે એક મોટું ઓશીકું મુકો.

માણેક—ઠીક. પણ અમારી દાયણો તો પ્રસૂતિને ચત્તી સૂવાડીનેજ પ્રસવ કરાવે છે.

સમજુ—હા, એમ કરે છે ખરી. પણ પ્રસૂતિને ચત્તી સૂવાડીને પ્રસવ કરાવવો એ સારૂં નથી.

માણેક—કેમ વારૂ! એમાં શો દોષ છે?

સમજુ—પ્રસૂતિને ચત્તી સૂવાડીને પ્રસવ કરાવ્યાથી પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધી ચીરાઇ જવાનો ભય ઘણો રહે છે.

માણેક—ઓ મા! ત્યારે તો ચત્તી સૂવાનું કરે તો પણ તેને એમ ચત્તો સૂવા દેવી નહિ.

સમજુ—એ તો તમારે મને કાંઇ કહેવું પડે એમ નથી.

માણેક—પણ બહેન! પ્રસૂતિ ચત્તી સૂઇને પ્રસવ કરે, તેથી એવો ભય ઘણો રહેતો હશે તે શાથી?

સમજુ—તે તમે ન સમજી શક્યાં? છોકરાને માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતિ ચત્તી સૂવાથી, તેના પ્રસવના દ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર ઘણો ધક્કો લાગીને મોટો ચીરો પડે. છોકરાના માથાનો બધો ભાર એ જગા ઉપરજ પડે ને?

માણેક—હા. એ વાત તો ખરી ચત્તા સૂતાથી એ જગ્યા ઘણી ચીરાઈ જાય જ તો. હવે મને બરાબર સમજ પડી.

સમજુ—છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતિને ડાબે પડખે સૂવાડવી, એના બન્ને ઘુંટણો પેટના તરફ ખેંચી લેવાને કહેવું, આ બંને ઘુંટણ વચ્ચે ઓશીકું મૂકવું,—બધું બરાબર કરવાને કદી ભૂલવું નહિ.

માણેક—એમ તે કદી બને? જે જે વાત તમે કહી સંભળાવો છો, તે પ્રમાણે કરવાનું ક્યારે પણ ભૂલું ખરી કે? એમ કરું તો પછી આટલી માથાફોડ કરી કરાવીને શીખું શું કરવાને? પણ બહેન? ઘુંટણોની વચ્ચે ઓશીકું મૂકવાનું કારણ શું હશે?

સમજુ—હવે છોકરાનું માથું બહાર આવવાનો સમય થયો છે તેથી ઘૂંટણોની વચ્ચે ઓશીકું મૂકીને બે સાથળોને થોડી થોડી દૂર કરી દીધા વગર કેમ ચાલે? ઘુંટણોની વચ્ચે ઓશીકું મૂકીને સાથળો એ પ્રમાણે દૂર રખાવ્યાથી છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સારી સગવડ અને સુગમતા પામે છે. એથી સુવાવડી ઓના સાથળોની અંદર છોકરાનું માથું દબાતું કે કચરાતું નથી અને તેને પોતાને પણ આરામ જેવું જણાય છે.

માણેક—ઠીક ત્યારે આ ઓશીકું મૂકું છું. એમ કહીને મણીના બે ઘુંટણો જરા દૂર કરી વચ્ચે એ ઓશીકું મૂકે છે.

મણી—ઓ, મા! પેડુ ચીરાઈ જાય છે!

સમજુ—એના પેડુ ઉપર જરા દાબીને હાથ ફેરવોને?

માણેક—હા, બા, ઠીક લાગે છે. પણ ઓ બાપરે! મારી સાથળોમાં અને પગની ફેચોમાં જાણે ખીલા જેવું ખૂંચે છે.

સમજુ—(માણેકને) એવી જ રીતે પાછો એની સાથળો ઉપર અને પગ ઉપર જરા દાબી દાબીને હાથ ફેરવો.

માણેક—ફેરવું છું. પણ બહેન! મણી લવારો કેમ કરે છે? શું કાંઇ ભય તો નથીને?

સમજુ—ભય વળી કેવો? છોકરાનું માથું આવવાને વખતે ઘણી પ્રસૂતિઓ લવરી કરે છે. હાથ પગ પછાડે છે, જોર કરે છે, અને જાણે ગાંડી થઇ ગઈ હોય, તેવા ચાળા કરે છે. પણ એથી કશો ભય નથી. ઉલટું એમ થયાથી ખુશી થવું જોઈએ.

માણેક—કેમ વારું?

સમજુ—કેમ, તે કહું છું. પ્રસૂતિને એવી રીતે કરતી જોતાં જ એમ સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાર નથી.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો જોયા જાણ્યા વગર જ એવી સારી વાતને ખરાબ માનવામાં અમે ચોકખી ભૂલ જ કરીએ છીએ. પણ ઠીક બહેન! મણીને ઝાડા થઇ જાય છે તેનું કારણ શું? શું બેભાનમાં એમ થઈ જતું હશે? એનાથી કાંઇ હરકત કે ભય જેવું તો નથી ને?

સમજુ—એમાં ભય શેનો? ઘણી પ્રસૂતિઓને એમ થાય છે. છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સમયે દબાણ થયાથી પ્રસૂતિને ઘણું ખરૂં ઝાડો થઇ જાય છે.

માણેક—ઠીક, ત્યારે તો એ પણ એક જાણી રાખવા જેવી વાત છે. પણ સમજુબહેન! જુઓ તો ખરા છોકરાનું માથું દેખાય છે કે શું?

સમજુ—દેખાશે જ તો. હવે માથું આવવાનો વખત થયો છે.

માણેક—તો હવે શું કરીએ?

સમજુ—તે કહું છું. જુવો, છોકરાનું માથું આવે છે તેથી પ્રસવના દ્વારનો નીચલો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે દેખાય છે ને?

માણેક—હા, તે તો બરાબર દેખી શકાય છે.

સમજુ—ત્યારે તમે એ ઠેકાણે તમારો જમણો હાથ મૂકી દઈને ગુપચૂપ બેસી રહો. બહુ ભાર દઈને દબાવશો નહિ. ફક્ત ત્યાં આગળ જરા હાથ મૂકી રાખવો.

માણેક—એક વાર તમે મૂકી બતાવો ને?

સમજુ—જુઓ, આમ હાથ મૂકવો જોઈએ.

માણેક—બહુ સારૂં, હવે બરાબર સમજાયું. હું એ જ પ્રમાણે એ ઠેકાણે હાથ મૂકી રાખીશ. પણ બહેન! એવી રીતે એ ઠેકાણે હાથ મૂકી રાખ્યાથી શું થતું હશે?

સમજુ—એ ઠેકાણે એવી રીતે હાથ મૂકી રાખવામાં ન આવે તો પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધીની ચામડી ચીરાઈ જાય.

માણેક—ઓ! પણ એમ શાથી થતું હશે?

સમજુ—છોકરાનું માથું જોરથી ધક્કો મારીને આવે તો એ ભાગ ચીરાઇ જાય છે. ત્યાં માંસ અને ચામડી સિવાય તો બીજું શું હોય?

માણેક—તમારી વાત ખરી છે. પણ આવું બને છે એ તો મેં જાણ્યું નથી.

સમજુ—જાણો તે કઇ રીતે? કદી પણ જોયું નથી કે જાણ્યું પણ નથી. વળી એવો બનાવ ઘણું કરીને પહેલી-વારની પ્રસૂતિને જ બને છે.

માણેક—એમ! તો હવે શું થશે? મણીને પણ આ પહેલીવારની જ પ્રસૂતિ છે ને?

સમજુ—એ માટે જ કહું છું કેની, કે જમણો હાથ એ ઠેકાણે એવી રીતે મૂકી રાખો. એમ કર્યા પછી ચિન્તા રાખવાનું કામ નથી.

માણેક—ફક્ત એ ઠેકાણે જ એવી રીતે હાથ મૂકી રાખ્યાથી ચાલશે ખરૂં ને?

સમજુ—હા, કેમ નહિ? બહુ દબાવવાની કે જોર બોર કરવાની કશી જરૂર નથી. ફક્ત સહેજ જરા દબાવી રાખો. વધારે દબાવ્યાથી ઉલટું ઊંધું થશે.

માણેક—ઊંધું તે કેવી રીતે?

સમજુ—ઊંધું થશે એમ કહું છું તે એટલા માટે કે, વધારે દબાવ્યાથી, જે અટકાવવાને જાઓ છો, તે જ પહેલું થાય.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો એ ઊંધું ખરૂં જ. ઠીક ત્યારે તો તમે જેમ કહ્યું તેમ જ કરૂં છું. એમાં કશો ફરક પડવા નહિ દઉં.

સમજુ—એક વાર તમને કહી સમજાવ્યું એટલે પછી તમારા હાથે તેથી ઉલટું ક્યારેય થાય ખરૂં?

માણેક—ઠીક, પહેલીવારની પ્રસૂતિને જ એમ થાય તેનું કારણ શું ?

સમજુ—તે પણ તમે સમજી શકતાં નથી ? એનું શરીર આખું સાજું ઘસારા વગરનું સખત હોવાથી જલદી મોકળું અથવા ઢીલું થાય તેથી જ છોકરાનું માથું બહાર આવતી વખતે વધારે દબાણ થયાથી એ જગ્યા ફાટી કે ચીરાઇ જાય છે. એક વખત જેને વગર હરકતે પ્રસવ થયેલો છે, તેને પછી એવો માઠો બનાવ બનવાનો ઘણો ભય રહેતો નથી. કેમ હવે સમજાયું ?

માણેક—હા, હવે બરાબર સમજણ પડી. એકવાર છોકરૂં થઈને જેની ચીરાવાની કુમળી જગ્યા સારી રીતે ખુલી થઈ ગયેલી છે તે બીજી પ્રસૂતી વખતે ફાટે કે ચીરાય તેવો સંભવ રહેલો નથી એ હવે બરાબર સમજી શકાય છે.

સમજુ—પણ એમાં એક સમજવા જેવું છે. જે સ્ત્રીઓને એક વરસે, બે વરસે, કે ત્રણ વરસને આંતરે છોકરૂં થાય છે, તેના સંબંધમાં એ બ્હીક બહુ રહેલી નથી, એ સાધારણ રીતે સમજી રાખવું. પરંતુ જેમને આઠ દશ વરસ પછી પાછું છોકરું થાય છે તેને માટે પહેલી વારની પ્રસૂતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

માણેક—તે તો રાખવી જોઇએ. ઘણા વખત સુધી છોકરૂં નહિ થયાથી પ્રસૂતિનું શરીર જેવું ને તેવું નરમ અથવા ખુલ્લું ન જ રહે, તેથી સાવચેત રહેવું જ જોઈએ.

સમજુ—વાહ! બરાબર સમજ્યાં.

માણેક—આ જુઓ, છોકરાનું માથું બરાબર દેખાય છે. અને એ ઠેકાણે ખૂબ ધક્કો લાગે છે.

સમજુ—હા, છોકરાનું માથું બહાર આવે છે. તમે તમારો જમણો હાથ એ ઠેકાણે બરાબર મૂકી રાખો.

માણેક—ઠીક, ક્યાં સુધી હાથ ત્યાં આગળ મૂકી રાખવો જોઈએ?

સમજુ—છોકરાની ગરદન બહાર આવે નહિ, ત્યાં-સુધી હાથને ત્યાં આગળથી ઉપાડવાનો નથી.

માણેક—સારૂ.

સમજુ—આ જુઓ, છોકરાનું માથું બહાર આવ્યું છે. એના ગળે એક વાર હાથ ફેરવીને જુવો જોઈએ.

માણેક—કેમ? છોકરાને ગળે હાથ ફેરવીને શું જોવાનું છે?

સમજુ—નાળ ગળે વીંટાયલો છે કે નહિ, તે જોવું જરૂરનું છે.

માણેક—એ વળી શું? નાળ ગળે વીંટાઇ રહેતો હશે ખરો!

સમજુ—હા, કેટલાંક છોકરાંને ગળે નાળ વીંટાઈ રહેલો જોયો છે.

માણેક—વારૂ, એમ ગળે નાળ વીંટાઈ રહ્યો હોય તેથી કાંઈ નુકસાન તો નહિ ને?

સમજુ—છોકરું જ્યાં સુધી પેટમાં રહે ત્યાં સુધી તો કાંઈ નુકસાન નહિ. પણ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળામાંથી નાળનો એ ફાંસો જલદી ખોલી નાંખવામાં ન આવે, તો તે છોકરૂં મરી જાય.

માણેક—એમ કે? ત્યારે તો જરા જુઓને બહેન, આના ગળામાં નાળ વીંટાયલો છે કે નહિ?

સમજુ—ના નથી, કાંઈ ફિકર જેવું નથી.

માણેક—પણ જો હોત, તો તમે શું કરત?

સમજુ—કેમ? એમાં વળી ભારે શું છે? નાળની અંદરથી માથું બહાર કાઢીને તે છોડવી દેત.

માણેક—ત્યારે તો સહેલું કહેવાય.

સમજુ—હા, સહેલું તો કહેવાય. પરન્તુ નાળના આંટાને સાવચેતી રાખીને છોડવો જોઇએ. જો કદાચ નાળ તુટી જાય તો સારૂં કરવા જતાં માઠું થઇ જાય છે.

માણેક—હા, એ પણ ખરું. પ્રસૂતિને પ્રસવ કરાવવાના કામમાં કાંઇ ઉતાવળ કરવી ચાલે નહિ. ધીરેથી કર્યાથી જ સારું થાય છે.

સમજુ—ત્યારે હવે જાણ્યુંને કે ઘણાં છોકરાંના ગળામાં નાળ વીંટાયેલો હોય છે; અને એથી કાંઈ ભય જેવું નથી. માત્ર જરા સાવચેતી રાખીને છોકરાનું માથું તે નાળના ગાળાની અંદરથી કાઢી તેનો આંટો છોડવવો જોઈએ, એટલે અડચણ મટી જાણજો.

માણેક—હવે બરાબર સમજાયું. ઠીક, ત્યારે છોકરાનું માથું બહાર આવતાં જ તેના ગળે હાથ ફેરવીને જોવું જોઇએ કેમ ખરૂંને ? જો નાળ વીંટાયેલો હોય, તો તરતજ માથું અંદરથી કાઢીને આંટો છોડવી દેવો એટલે કંઇ જ ભય રહે નહિ.

સમજુ—હા, તે જોવું જોઇએ. અને મેં પણ તેટલા માટે જ આ છોકરાના ગળે હાથ ફેરવી જોયો.

માણેક—છોકરાના ગળામાં એવા કેટલા આંટા હોય છે ?

સમજુ—એ નક્કી નથી. બે, ત્રણ, કે પાંચ પણ હોય, અને વખતે એથી પણ વધારે હોઇ શકે.

માણેક—જો પાંચ-સાત કે વધુ આંટા હોય, તો તો એક-એક કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને છોડવતાં ઘણી વાર લાગે.

સમજુ—હા, લાગે જ તો. પરંતુ એટલી બધી ઢીલ કરવી ન જોઇએ. (જેમ બને તેમ જલદી છોડવી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.) ધીમે ધીમે કરીને વાર લગાડયાથી જો મોડું થાય તો છોકરૂં મરી જાય.

માણેક—ત્યારે શું કરવું ?

સમજુ—કાતર વડે એ નાળના આંટાને કાપી નાંખવા. પણ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (ડુંટી) ના તરફ એક બંધ, અને પ્રસૂતિના તરફના નાળ ઉપર એક બંધ બાંધી દેવો. એવી રીતે બંને તરફ બંધ બાંધીને કાપ્યાથી નાળ-

માંથી લોહી નીકળે તેને લીધે પ્રસૂતિ કે છોકરાં કોઈને પણ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. એથી બધી તરફનો બચાવ થાય છે.

માણેક—હા, એ ઉપાય તો બહુ સારો છે. પણ અમારી દાયણો એ સંબંધી કાંઈ જાણતી હોય એમ મને લાગતું નથી.

સમજુ—તેઓ શી રીતે જાણે? કોઇના કહી બતાવ્યા વગર પોતાની મેળે જ તેઓ કેવી રીતે શીખી શકે? ખરૂં કહીએ તો તેમને આવું જ્ઞાન જ હોતું નથી.

માણેક—તદ્દન ખરૂં કહ્યું. પણ એ શુભ દિવસ ક્યારે આવશે કે આપણા દેશની દાયણો અને બધી સ્ત્રીઓ આ બધું જાણશે? આવું જો થાય તો કેટલો બધો લાભ થાય! પણ બહેન! આ છોકરાનું માથું આટલેથી જ બહાર આવીને કેમ અટકી ગયું. એથી વધારે આગળ કેમ નથી આવતું?

સમજુ—આવશે. ઉતાવળ કરવાનું આ કામ નથી. છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં થોડી વાર લાગે તો કંઈ ગભરાવાનું નથી.

માણેક—ઠીક, ત્યારે માથું ઝાલીને ખેંચ્યાથી શું છોકરૂં બહાર આવે નહિ?

સમજુ—અરે સત્યાનાશ જ તો! એવી વાત બોલશો નહિ. એમ થયાથી શું બચવાનું ખરૂં કે? છોકરૂં તરત જ માર્યું જાય.

માણેક—શું કહો છો? કેવી રીતે માર્યું જાય?

સમજુ—ધડ અથવા ગરદનના ઉપર જે હાડકું છે, તે હાડકાંની અંદર એક નસ છે. તે નસ તણાતાં વેંત જ છોકરૂં મરી જાય, પછી, કાંઈ કરવા—કારવવાનું રહે શેનું? છોકરાનું માથું પકડીને ખેંચ્યાથી એ નસ તણાય, તે તો સમજી શકાય છે ને?

માણેક—હા, એ તો ખરૂં. ત્યારે અમારી દાયણો કેવું કાચું કાપે છે? તેઓ તો માથું ઝાલી ખેંચીને ઘણાં છોકરાને મારી નાંખે છે.

સમજુ—શું કર્યાથી શું થાય તે નહિ જાણ્યાથી એવી રીતે તેઓ મારી નાંખે એમાં નવાઈ શી? પરંતુ એમાં તેમને દોષ આપી શકાય નહિ. કારણ તેઓ જાણતી નથી એટલે એમ કરે છે. નહિ તો છોકરાં મારી નાંખવાનો કાંઈ તેમને હેતુ ન હોય.

માણેક—ખરૂં કહો છો. ઠીક, છોકરાનું માથું પકડીને ક્યારેય પણ તાણવું નહિ એમ તમે કહો છો, પરંતુ માથું આવ્યા પછી જો બાકીનું શરીર આવતાં વધારે વાર લાગે, તો પણ શું કાંઈ ઉપાય ન કરવો?

સમજુ—ઉપાય તો અવશ્ય કરવો. નહિ તો છોકરૂં મરી જાય.

માણેક—કયો ઉપાય?

સમજુ—તે કહું છું. છોકરાનું માથું આવીને જરા-વાર પછી જો પીડા આવે તો તો કાંઈ કરવું પડશે નહિ.

એની મેળે જ છોકરૂં અવતરશે. પરંતુ જો તેમ ન થાય, માથું આવ્યા પછી જો પીડા બંધ પડી જાય, તો જ જાણવું કે છોકરૂં આવતાં વાર લાગી. આવું લાગે ત્યારે જો પ્રસૂતિને જલદી છૂટાછેડા થઈ જાય એવો કોઈ ઉપાય કરવામાં ન આવે, તો છોકરૂં મરી જાય.

માણેક—તે ઉપાય શો, તે તો કહો?

સમજુ—છોકરાનું માથું આવીને પ્રસૂતિની પીડા બંધ પડી જાય તો તેના પેટ ઉપર સારી રીતે હાથ ફેરવવો. એમ હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં પીડા થવા માંડશે. અને પીડા થયેથી છોકરૂં થતાં ઢીલ થશે નહિ.

માણેક—ઠીક, આ એક કળા તો જાણી લીધી, પણ માત્ર હાથ ફેરવ્યાથી જો પીડા થઈ આવે નહિ, તો પછી શું કરવું?

સમજુ—તેનો પણ ઉપાય છે. સાંભળો. એક સ્ત્રીને પ્રસૂતિનું પેટ હાથ દઈ ખૂબ દાબી રાખવાને કહેવું. અને દાયણે છોકરાની ગરદન ઉપર એક હાથ દઈને અને બીજા હાથની એક કે બે આંગળીઓ તેની બગલમાં ઘાલીને, અથવા તો છોકરાની બંને બગલોમાં બંને હાથની બબ્બે આંગળીઓ નાખીને, ધીમે ધીમે ખેંચીને બહાર કાઢવું. એથી છોકરાને કે પ્રસૂતિને કોઈને પણ દુઃખ થશે નહિ. વળી એ પણ જાણવું કે એ રીતે બહાર ખેંચી કાઢયાથી છોકરાની ગરદન ઉપર જરા પણ તાણ પડશે નહિ.

માણેક—યુક્તિ કરીને છોકરાને ખેંચીને બહાર કાઢે એમ કહ્યું તે તો ઠીક છે, પણ પ્રસૂતિના પેટ ઉપર ભાર દેવાનું કારણ શું ?

સમજુ—પેટ દબાવ્યા વગર એકદમ છોકરાને તાણીને બહાર કાઢવામાં આવે તો ઘણું લોહી નીકળવાનો સંભવ છે અને કદાચ તેનાથી પ્રસૂતિ મરી પણ જાય. આ માટે જ પેટ ઉપર દબાણ લાવવું જરૂરી છે.

માણેક—એમ ? ત્યારે તે છોકરાને ખેંચીને બહાર કાઢવું એ બહુ ભયભરેલું છે. એટલે બની શકે ત્યાં સુધી તો છોકરાને ખેંચીને કાઢવું જ ન જોઇએ.

સમજુ—હા. ન જ ખેંચવું જોઈએ. એમ છતાં કદાપિ ખરેખરી જરૂર જ હોય, તો પેટ ઉપર દબાવ્યા વિના કદી પણ બહાર કાઢવું નહિ, એ વાત બધાએ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી અગત્યની છે.

માણેક—અરે જુવો, જુવો. આપણે વાતો કરીએ છીએ તેટલામાં તો છોકરાની ગરદન નીકળી આવી દેખાય છે.

સમજુ—હા મેં તો કહ્યું જ છે કે, છોકરાનું માથું બહાર આવ્યા પછી થોડી જ વારમાં ગરદન, છાતી, પેટ, એ બધા એક પછી એક આવશે. તમે તમારો જમણો હાથ હજુ એ ઠેકાણે રાખી રહેજો. અને ડાબા હાથથી મણીના પેટને દાબીને પકડો. હું અહીં છોકરૂં જે નીકળે છે તેવું જ બે હાથ વડે તેને ઝાલી લઉં છું.

માણેક—છોકરાનું માથું અને ગરદન બહાર આવે એટલે શું પ્રસૂતિનું પેટ હાથ વડે દાબીને પકડવું જોઇએ ?

સમજુ—હા, એ એક નિયમ છે.

માણેક—ત્યારે હવે મણીના પ્રસવના દ્વારની નીચેથી હાથ લઈ શકાય કે ?

સમજુ—હા, હવે લઇ શકાય. પહેલેથી જ તમને કહેલું છે કે, છોકરાની ગરદન નીકળી આવે એટલે પછી ત્યાં હાથ મૂકી રાખવાની કશીય જરૂર નથી.

માણેક—કહેલું છે તો ખરૂં, એમ છતાં એકવાર પૂછી જોયું. ઠીક, પેટ ઉપર હાથ એવી રીતે ક્યાં સુધી મૂકી રાખવો જોઇએ ?

સમજુ—જ્યાં સુધી ઓર ન પડે ત્યાં સુધી રાખવો જરૂરનો છે. તે બાદ શું કરવું તે કહું છું.

માણેક—(એકદમ હર્ષાવેશમાં) અરે ! મણીને ખુલાસો થઈ પણ ગયો ! ડંકો વગાડો ! અવાજ કરો ! ભાણીયો આવ્યો ! જય મંગળમૂર્તિ ગણપતિ દાદા તમારી મહેરબાની હજો !

સમજુ—આ વગાડયો. પણ મેં તમને જે કહ્યું છે તે તમે ભૂલશો નહિ. મણીના પેટ ઉપરથી હાથ ઉપાડી લેશો નહિ. હું છોકરાને જે જે કરવું જોઇએ તે કરૂં છું. છોકરૂં આવે કે તરત જ તેને પ્રસૂતિની ડાબી કે જમણી બાજુએ મૂકી દેવું. તેમ ન કર્યું તો કદાચ જો લોહી વહી

આવે તો તે છોકરાના મોં, આંખો, નાક-કાન વગેરેમાં પ્રવેશી જઈ ન કરવાનું કરી બેસે છે. માટે સાવચેતી રાખવી જરૂરની છે.

માણેક—હા, તમારૂં કહેવું કાંઈ ખોટું નથી. અને એ માટે જ તમે તરત છોકરાને આમ એકદમ બાજુએ મૂકી દીધું. બરાબર, બરાબર, હવે હું સમજી ગઈ.

સમજુ—હવે પ્રથમ છોકરાંના મ્હોમાં આંગળી ઘાલીને જોઉં, કે લાળ—બાળ કાંઈ ભરાયેલું છે કે નહિ? જો હોય, તો તે કાઢી નાંખીને મોઢાને સાફ કરી નાંખું, એને જ તમારી દાયણો ગલું કર્યું કહે છે.

માણેક—આવા તરતના જન્મેલા બાળકનાં મ્હોમાં લાળ બાળ ક્યાંથી આવી ગઈ?

સમજુ—કેમ? માથું બહાર આવવાને વખતે. આ પણ સમજી શકતાં નથી? છોકરો સારી રીતે રડે છે તો ખરો; ત્યારે તો હવે બીજું શું, લાવો નાળ કાપું.

માણેક—છોકરો રડયો ન હોત તો તમે નાળ કાપત નહિ, કેમ?

સમજુ—ઓત્તારીની! આ પણ નથી સમજી શકતાં છોકરૂં રડે નહિ તો જાણી લેવું કે તે હાંફે છે અથવા રૂંધાય છે. અને આમ હાંફતા અથવા રૂંધાતા છોકરાને હોશિયાર કર્યો વગર જો તેનો નાળ કાપવામાં આવે, તો તે મરી જ જાય.

માણેક—છોકરૂં કેવી રીતે રૂંધાતું હશે?

સમજુ—પ્રસવ થતાં પ્રસૂતિ બહુ કષ્ટાય, કે ઘણી વાર થાય, તો છોકરૂં રૂંધાય પણ ખરૂં.

માણેક—છોકરૂં જ્યારે આવી રીતે રૂંધાય પછી તેને બચાવવાનો ઉપાય છે ખરો?

સમજુ—ઉપાય બહુ સહેલો અને સટ છે. સૌથી પ્રથમ મોઢામાં આંગળી નાખીને તપાસી જોવું. અને જો લાળ બાળ હોય તો સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાંખવી. ત્યારપછી બે ત્રણ અંજલિ ઠંડુ પાણી લઇને છોકરાના મુખ અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી. એમ કર્યાથી તે જડ રહેવાને બદલે બે ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે. અને રડે એટલે ભય ગયો માનવો.

માણેક—પણ મ્હોં અને આંખો ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો માર્યાથી જો કાંઇ ન થયું, તો પછી શું કરવું?

સમજુ—તેમ થાય તો એક તપેલા જેવા વાસણમાં ઠંડુ પાણી ભરીને છોકરાને ગળા સુધી તેની અંદર એકદમ મૂકી દેવું અને ડૂબાડયું કે તરત જ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું. એથી છોકરૂં ચમકી ઊઠયાની પેઠે થતાં જ રડી ઊઠશે. અને જો ફક્ત એટલું કર્યાથી કાંઈ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એકદમ એકવાર ઠંડા પાણીમાં, અને એકવાર ઉન્હા પાણીમાં ગળા સુધી ડૂબાડવું અને બહાર કાઢવું. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરતા કરતામાં જ તે રડી

ઊઠશે. અને રડયું એટલે ચિંતા ગઈ જાણવી. એવા તરતના જન્મેલા છોકરાના શરીરે સહેવાય તેવું ગરમ પાણી લેવું, એ તો જાણો છો ને ?

માણેક—હા, એટલુંય ન સમજું ? એમ જ કહોને કે છોકરૂં અવતર્યા પહેલાં સુવાવડના ઓરડાની અંદર ઠંડું પાણી અને ગરમ પાણી જુદા જુદા વાસણની અંદર તૈયાર રાખવું જ જોઈએ.

સમજુ—હા, નહિ તો તે વખતે લાવતા કરતામાં તો છોકરૂં માર્યું જાય. એકલું પાણી જ તૈયાર રાખવું એમ કાંઈ નથી; પણ એક જોડ કાતર, થોડીક પાતળી દોરી, ચારેક હાથ લાંબો એક ફલાલીનનો કકડો, એક સારો સુંવાળો અને પાતળો મલમલ જેવા કપડાનો ટુકડો અને બે એક હાથ લાંબો બીજો એક ફલાલીનનો કકડો—એટલું અવશ્ય તૈયાર કરી રાખવું જોઈએ.

માણેક—કેમ, એ બધી વસ્તુઓની જરૂર શા માટે ?

સમજુ—તે હમણાં જ તમને બતાવું છું.

માણેક—ઠીક, છોકરાને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉના પાણીમાં ગળા સુધી ઝબોળી કાઢયાથી જો કાંઈ ન થાય, તેમ કર્યાથી પણ છોકરું જો ન રડે, તો પછી શું કરવું ?

સમજુ—છોકરાને ખોળામાં ચત્તો સુવાડવો અને તેના બંને હાથનાં બાવડાં આપણા બે હાથથી પકડવાં. પછી

તેના મ્હોડે આપણું મ્હોડું અડાડીને ફૂંક મારવી. તેનાં બંને બાવડાંથી તેનાં પાંસળાં વગેરે દબાવવાં, અને તે બાદ બાવડાંને તેના માથાના બંને પડખા તરફ ઊંચાં કરીને લઈ જવાં. અને બાવડાંને જ્યારે એમ ઊંચા કરવામાં આવે, ત્યારે તેના મોઢામાં ફૂંક મારવી. એવી રીતે ઘણીવાર કર્યો બાદ પહેલાં પહેલાં તો છોકરૂં થોડી થોડી વારને અંતરે આળસ ખાવા જેવું કરશે પણ તે બાદ વારંવાર તે એમ કરશે અને પછી તો તે શ્વાસોશ્વાસ પણ લેવાનું શરૂ કરી દેશે. આમ થયું એટલે છોકરૂં જીવી જ જવાનું જાણવું ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ કરશો, અને પછી રહેતે રહેતે સહજ શ્વાસોશ્વાસ લેશે મૂકશે.

માણેક—એવી રીતે બંને હાથ ઊંચા કરીને મુખમાં ફૂંક માર્યાથી અને પાંસળાં વગેરે એ પ્રમાણે દબાવ્યાથી શું થાય ?

સમજુ--એમ કર્યાથી શ્વાસ તાણીને લેવાથી છાતી ફૂલી ઊઠે છે.

માણેક—એમ ?

સમજુ—હા. અને શ્વાસ પાછો નીચો મૂક્યાથી છાતી સંકોચાઈને સાંકડી થઇ જાય છે, તે પણ જાણો છો ને ? શ્વાસ લેવા મૂકવાથી છાતી ફૂલે છે અને સંકોચાય તેમ તેનાં બે હાથથી તેનાં પાંસળાં વગેરે હાડપિંજર એકવાર દબાવવું, અને એ બે બાવડાંને તેના માથાની બંને બાજુએ ઊંચાંનીચાં લેવાં. એ શ્વાસ લીધાથી છાતીની અંદર પવન

ભરાતો જાય છે, તેને બદલે હું તેના મુખમાં ફૂંક મારીને તેની છાતીમાં પવન ભરી દઉં છું.

માણેક—આવી યુક્તિ કરીને છોકરાને શ્વાસ લેવડાવવો તથા મૂકાવવો એજ ને ?

સમજુ—હા, તે નહિ તો બીજું શું ? એવું કર્યા વગર છોકરાને બચાવી શકાય કેમ ?

માણેક—આ કરવાથી પણ છોકરૂં જો ન બચે તો પછી તેની આશા જ છોડી દેવી ને ?

સમજુ—હા, એજ છેલ્લો ઉપાય છે. તો પણ તે વગર છોકરાના કુલા ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો માર્યાની પેઠે થાબડવાથી, અને તેના નાકની અંદર એક પીંછાના કકડાથી ગલગલી કર્યાથી પણ તેને બચાવી શકાય. પરંતુ તે પહેલાંજ કરવું જોઈએ. અને જો એવું જોવામાં આવે કે, છોકરૂં અવતરીને રડયું નહિ, તથા તેનું મુખ અને આંખો વગેરે બધું કાળું પડી ગયું છે, તો પછી તેની ડૂંટી આગળના નાળનો ત્રણેક આંગળ જેટલો ભાગ રાખી બાકીની વધારાની નાળને કાપી નાખવો. એ નાળને કાપીને બંધ બાંધી નહિ લેતાં ત્યાં આગળથી થોડુંક લોહી વહેવા દેવું. અને પછી જ નાળને બાંધી લેવો. આ કર્યા પછી માલમ પડશે કે છોકરાનું મુખ—આંખો કાળા પડી ગયેલા જણાતાં નથી. અને આ કરવા છતાં પણ માલમ પડે કે છોકરૂં શ્વાસ લેતું નથી, તેનામાં જીવ છે એવું કંઈ માલમ પડતું નથી ત્યારે આગળ જે ઇલાજો જણાવ્યા તે તરત જ અમલમાં

મૂકી દેવા. મેં તમને જે ઈલાજો જણાવ્યા છે તે તો યાદ રહ્યાં છે ને?

માણેક—હા, બરાબર યાદ છે. એ સમજવું મુશ્કેલ પણ નથી. કહો તો એ બધું તમને ફરીથી ફરી બતાવું.

સમજુ—એમ વારૂં ત્યારે કહી દેખાડો જોઈએ.

માણેક—છોકરાનું મોં આંખો વગેરે કાળાં પડી ગયાં છે; એવું જોયા વગર નાળમાંથી લોહી કાઢવા દેવું નહિ. કેમ બરાબર ને?

સમજુ—હા, બરાબર.

માણેક—ઠીક. ત્યારે તો છોકરૂં રૂંધાય-ગુંગળાય તો તેને બચાવવાના ઉપાય તો ઘણા દેખાય છે.

સમજુ—હા, છે જ. પરંતુ આટલા બધા ઉપાય હોવા છતાં પણ તમારી દાયણો છોકરાને મુવેલું સમજીને ઘસડી નાંખે છે.

માણેક—તેમ થાય છે જ. તેઓ શું કાંઈ આટલી બધી જુક્તિ કે રીતો જાણે છે? છોકરૂં આવતાં રડે નહિ એટલે બધી આશા છોડી દે છે. તો પણ કેટલીક દાયણો દીવાની વાટથી નાળને જરા જરા શેકે છે, છોકરાના માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડે છે, અને કાળાં મરી ચાવીને છોકરાના નાકમાં અને મોંમાં ફુંકારે છે. આ બધું કરવાથી શું કાંઈ ફાયદો થતો હશે ખરો?

સમજુ—નાળને શેક કર્યાથી શો ફાયદો થાય, તે તો

હું કાંઈ કહી શકું એમ નથી. અને માથા ઉપર પાણી રેડવાથી ફાયદા કરતાં નુકશાન વધારે છે. એથી છોકરૂં ઉલટું વધારે નિર્જીવ થઇ પડે છે. તેમ મરી ચાવીને ફુંકારવું પણ કાંઈ સારૂં સમજવું નહિ. એનાથી છોકરૂં કદાચ બચે, તો પણ બહુ ભયાનક ઠંસો અને હાંફણ પેદા થઈ આવે. હવે નાળ કાપવો કેવી રીતે તે જાણો છો?

માણેક—એમાં જાણવાનું શું? ચપ્પુ કે છરી વડે તે કાપી નાંખવો.

સમજુ—જો જો એવી ભૂલ ન કરશો. નાળ કાપવાના અને બાંધવાના દોષથી તો ઘણાં છોકરાંના જાન ગયા છે.

માણેક—શું કહો છો? એ તો મેં કદી પણ જાણ્યું નથી. ત્યારે જોવું જોઈએ કે નાળ શી રીતે કરીને કાપવો, અને કેવી રીતે બાંધવો?

સમજુ—એ જ હવે બતાવું છું. એક બે કાતર અને અને થોડીક પાતળી દોરી લાવો.

માણેક—કેમ વારૂ? અમારી દાયણો તો તાંત વડે નાળને બાંધે છે અને છરીના કાતા વતી કાપે છે. એમાં કાંઇ દોષ છે ખરો?

સમજુ—એટલો બધો દોષ તો કાંઈ નથી. પણ તાંત બહુ સખત અને ધાર જેવી હોય છે, અને તેથી વખતે બાંધવાને ઠેકાણેથી નાળને કાપી પણ નાખે છે. અને નાળ કપાઈ ગયાથી ઘણું લોહી નીકળીને વખતે છોકરૂં મરી જાય

પણ ખરૂં. એમ થયાથી વળી પાછો બીજા કશાનો બીજો બંધ નહિ બાંધ્યાથી, લોહીને બંધ પણ ન કરી શકાય.

માણેક—ત્યારે તો એમાં ઘણો દોષ નથી એમ કેમ કહેવાય ? તમે તો લ્યો, આ દોરીથી જ ભાણીઆનો નાળ બાંધો; નકામું નુકશાન વેઠવાની જરૂર નથી. ઠીક, પણ છરીથી નાળ કાપવામાં શો દોષ હશે ?

સમજુ—એથી છોકરૂં બહુ પીડા પામે, નાળને ઘસી ઘસીને કાપવો પડે અને તેને લઇને બાળકને વેદના થાય, એ રડે. પરન્તુ ધારવાળી કાતરથી નાળ કાપ્યાથી છોકરાને તે જણાય પણ નહિ અને ઝટ કામ થઈ જાય. વળી છરી દ્વારા ઘસીને નાળ કાપ્યાથી તેની પીડા વધી પણ જાય અને તેને લઇને છોકરાને આંચકી અથવા તાણનો રોગ પણ થઇ શકે. આ હું પહેલાં તમને સમજાવી ગઈ હતી તે ધ્યાનમાં છે ને ?

માણેક—હા, કેમ નહિ ?

સમજુ—ત્યારે, છરી વડે નાળ કાપ્યામાં શો દોષ છે, એમ પૂછો છો શા માટે ?

માણેક—એ મારી ભૂલ થઇ. ઠીક; ત્યારે તો છરી વડે નાળ કાપીને છોકરાને નકામું દુઃખ શા માટે દેવું જોઇએ ? ધારવાળી કાતર છે, તેનાથી જ કાપો. છરી વડે નાળ કાપવો એવો કાંઈ નિયમ નથી જ.

સમજુ—વાહ ! તમારી વાત સાંભળીને હું બહુ જ ખુશી થાઉં છું. મેં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ જોઈ છે, પરંતુ

તમારા જેવી સમજનારી કોઇ સ્ત્રી જોઈ નથી. તેઓ તો જેમ થતું આવ્યું છે તેમ જ કરે છે. એમને શિખામણ કે તેનું અવળું પરિણામ બતાવીએ તો પણ તેઓ તો પોતાનું ધારેલું જ કરવાની, આવી સ્ત્રીઓથી તો તોબા !

માણેક—એ તો ખોટું કહેવાય. એમ કર્યાથી શું સંસાર ચાલે કે ? આજ આપણે જેવાં છીએ, તેવાંને તેવાંજ જો દસ વરસ પછી પણ રહીએ, તો પછી માણસોની ચઢતી દશા શી રીતે થશે ? એ માટે જે સારૂં જોઇએ તે કરવું. તેમાં પછી વાંધાવચકા શા કામના ?

સમજુ—ત્યારે હવે જુવો, નાળના તરફ (ડુંટીની બાજુએ) ત્રણ આંગળને આશરે એક બંધ બાંધું છું. ત્યાર પછી એ બંધથી અડધા આંગળથી કંઇક ઓછા છેટે પાછો બીજો આ એક બંધ બાંધું છું. એ બે બંધની વચ્ચેથી કાતર વડે આ નાળ કાપ્યો. કેમ જુવો ? છોકરો જરાએ રડયો કે ?

માણેક—ના કંઇ જણાયું જ નહિ ને ! ખરેખર, ત્યારે તો છરી વડે નાળ કાપીને છોકરાને નકામું જ દુઃખ દઈએ છીએ તો ! એટલું જ નહિ, પણ એમ કરીને વખતે મારી પણ નાંખીએ છીએ. ખેર, હું તો એ બધું શી રીતે કરવું તે બરાબર શીખી ગઈ. હવે જો કોઈવાર મારે નાળ કાપવો પડશે, તો છરી વડે નહિ જ કાપું. પણ ઠીક નાળ ઉપર બે બંધ બાંધ્યા શા માટે ? અમે તો એક જ બંધ બાંધીએ છીએ.

સમજુ—એ બંધ બાંધવાની ખાસ જરૂર છે. ફક્ત

નાળના તરફ જ એક બંધ બાંધીને કાપ્યાથી, પ્રસૂતિના પેટની અંદર જો બીજું છોકરૂં હોય, તો તે માર્યું જાય એવો સંભવ છે. એટલે એ બંધની જરૂર છે.

માણેક—પેટની અંદર પાછું બીજું છોકરૂં હોય કેવી રીતે?

સમજુ—કેમ? કોઇ કોઇ પ્રસૂતિને જોડ છોકરાં થતાં નથી?

માણેક—હા, થાય છે.

સમજુ—એ જોડ હોવાથી શું બંને છોકરાં એકી સાથે જ અવતરે છે?

માણેક—ના, તેમ તો કેમ બને? એક પહેલું આવે, અને ત્યાર પછી થોડીક વાર બાદ બીજું અવતરે.

સમજુ—બરાબર. પ્રસૂતિને એક છોકરૂં થશે કે જોડ છોકરાં થશે તે કાંઇ પહેલેથી કહી શકાય નહિ.

માણેક—તે તો કેમ માલમ પડે?

સમજુ—નાળ કાપતી વખતે એવું માનવું જરૂરી છે કે પેટમાં બીજું પણ એક છોકરૂં છે. જો આ ન માનવામાં આવે અને કદાપિ પેટમાં બીજું છોકરૂં હોય તો તેનો નાળ અને પહેલા આવેલા છોકરાનો નાળ એક હોય તો લોહી વહ્યાથી પેટમાંનું છોકરૂં અંદર ને અંદર જ મરી જાય. આ ઉપરાંત બે બંધ બાંધીને નાળ કાપ્યાથી ઓર પણ જલદી પડે છે.

માણેક—હવે હું સમજી. ત્યારે તો એક બંધ બાંધીને નાળ કાપવો એ ઘણો મોટો દોષ છે?

સમજુ—હા, જો દોષ ન હોય તો મારે આટલું બધું સ્પષ્ટ શા માટે કહેવું પડે.

માણેક—અમારી દાયણો તો આમાંનું કાંઈ પણ જાણતી નથી. તેમને આવી ઝીણી પણ અગત્યની બાબતો શીખવવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે એક નજીવી ભૂલથી પણ કેવો મોટો અનર્થ થઈ જાય છે?

સમજુ—હવે દેશમાં કેળવણી વધતી જાય છે. રીતભાત અને રહેણીકરણીમાં પણ સુધારો થતો જાય છે, તેવા વખતમાં દાયણોને પદ્ધતિસરની તાલીમ આપવામાં આવે તો અજ્ઞાનતા નાબૂદ થઈ જાય. કેમ તમારો એમાં શું મત છે?

માણેક—તમારી વાત ખરી છે. અમે અબળા જાત છીએ, અમારા દુઃખ તરફ કોઈ નજર કરતું નથી. દાયણો સારી શીખેલી નહિ હોવાથી કેટલી પ્રસૂતિઓ અને કેટલાં છોકરાં માર્યાં જાય છે, તેનો પુરૂષોને કંઈ ખ્યાલ આવે તો જ તેઓ એનો ઉપાય કરે ને? ગમે તેમ પણ પુરૂષો નિર્દય તો ખરા. હવે તો એનો ઉપાય સ્ત્રીઓએ જ કરવો પડશે.

સમજુ—અત્યારે હવે નકામો બળાપો કર્યાથી શું વળશે? નાળ તો કાપ્યો, હવે ગરમ પાણી અને સાબુ વડે સાફ કરીને છોકરાનું શરીર ધોઈ નાંખો. ત્યારબાદ સારા સફેદ ધોયેલા કપડા વતી તેનું શરીર લૂછી નાંખીને, ફલાલીનના કપડામાં સારૂં કરીને તેને ઢાંકી રાખો. છોકરાનું શરીર શી રીતે સાફ કરવું એમ તમે પૂછતાં હતાં તે હવે આ નજરોનજર જુવો. અવતર્યા પછી છોકરાનું શરીર સાફ

કરીને સાફ નહિ કર્યાથી છોકરૂં બહુ માંદા જેવું રહે છે. તેમ જ તે સુસ્ત પણ રહે છે. તે સિવાય શરીર ગંદુ રાખ્યાથી છોકરાને કેવો ભયાનક રોગ થાય છે, તે તો પ્રથમથી જ તમને કહી સંભળાવ્યું છે, કેમ યાદ છે ખરૂં ને ?

માણેક—હા, બરાબર યાદ છે. જે રોગનું નામ દીધાથી પ્રસૂતિ ડરી મરે, તેવો રોગ થઈ આવે. કેમ એજ ખરૂં ને ?

સમજુ—હા; યાદ છે ખરૂં. ગૃહસ્થ લોકોની વહુ-દીકરીઓ જો એ બધા નિયમ બરાબર યાદ રાખે, તો કેટલી પ્રસૂતિઓ અને છોકરાંના જીવ બચે.

માણેક—સાચું જ કહ્યું. ઠીક, હવે બે બંધ બાંધીને નાળ કાપ્યાથી ઓર જલદી પડે, કેમ ?

સમજુ—નાળ ઉપર બંધ બાંધેલો હોવાથી ઓરનું લોહી વહી શકે નહિ, તેથી તેમાં લોહી એકઠું થાય છે, તેને લીધે તે રહેતે રહેતે ભારે થઈને જરાયુના અંગમાંથી જલદી છૂટી થઈ આવે છે.

માણેક—અહો ! ત્યારે તો બે બંધ બાંધીને નાળ કાપ્યાથી ચોતરફથી ફાયદો માલમ પડે છે.

સમજુ—હા, વળી સાંભળો. એક ખાસ વાત તમને કહેવાની ભૂલી ગઇ છું. તે વાત યાદ રાખવાની જરૂર છે.

માણેક—એમ ? એવી તે કઇ વાત છે ?

સમજુ—તે જ કહું છું. છોકરૂં બહાર આવ્યા પછી એવું લાગે કે તે એકદમ નબળું છે, તો નાળ કાપતાં પહેલાં, ઓરની બાજુએથી લોહી ભેગું કરીને તેને નાળની અંદર

થઈને છોકરાના શરીરમાં દાખલ કરી દેવું. પછી નાળ ઉપર નિયમ મુજબને બંધ બાંધી દેવો. માનું લોહી એ જ છોકરાનું જીવન છે. અને એટલે જ એવું લોહી થોડુંક આ પ્રકારે તેના શરીરમાં દાખલ કરી દેવામાં આવ્યાથી તેનામાં જરૂર કંઈક બળ આવે જ.

માણેક—વાહ ! સારી યુક્તિ બતાવી, ઘણાંક છેક નબળાં છોકરાં જોવામાં આવે છે, કે જે અવતર્યા પછી થોડા દિવસની અંદર છેક નજીવા કારણથી પણ મરી જાય છે. એવા દમ વગરનાં છોકરાંને માટે આ જુક્તિ ઘણી જ સરસ અને બંધબેસતી થઇ શકે ખરી, કેમ તમારૂં શું માનવું છે ?

સમજુ—એવાં નબળાં છોકરાંને માટેજ એ ગોઠવણ કરવાની છે. અને એ વાત તમને કહેવાની મારી મતલબ પણ એ જ છે. અવતર્યા પછી છોકરૂં જો છેક દુબળું, માયકાંગલું જણાય તો એવી રીતે થોડુંક લોહી ભેગું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરી દેવું. એથી છોકરૂં બચી જશે એટલુંજ નહિ પણ તેનો બાંધો પણ સશક્ત બનશે. ઠીક, ત્યારે હવે બહુ મોડું થઇ ગયું હું રજા લઇશ. "હા, આવજો બહેન."

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા

પ્રસૂતિની માવજત કેવી રીતે કરવી?

માણેક—બરાબર સમયસરજ આવ્યા. જુવોને બહેન, ઓર પડી કે નહિ?

સમજુ—હા, ઓર પડી અને ત્યારથી તે શાંત થઈ પડી છે. તમે જરા પેટ ઉપર હાથ વતી પંપાળો અને થોડીવાર એ પ્રમાણે કરવું ચાલુ રાખો.

માણેક—અમારી દાયણો તો હાથબાથ કંઈજ ફેરવતી નથી. પણ હાથ ઘાલીને ઓર ખેંચી કાઢે છે.

સમજુ—એ જ ખોટું છે ને? એમ કરવું તે શું મોટો દોષ નથી? હાથ ઘાલીને ઓરને કાઢવી એ તો પ્રસૂતિનું ખૂન કરવા બરાબર છે. તેથી ઘણી ખરાબી થાય છે, અને તેમાં પ્રસૂતિના જીવનું પણ જોખમ છે.

માણેક—આ શું કહો છો? ઓર તાણીને બહાર કાઢયાનો એટલો બધો દોષ છે! ત્યારે તો અમારી દાયણો ખરેખરી જીવતી ડાકણો જ છે!

સમજુ—તેમનો બિચારીઓનો શો ગુન્હો? તેઓ

શું એમાં સારૂં માઠું કાંઈ સમજે છે? જો સમજતી હોય, તો મેં જેમ કર્યું, તેમજ તેઓ પણ કરત. ઓર પડી નહિ, પડી નહિ, કરીને ઘરના માણસો પણ અકળાય છે, અને દાયણ પણ અકળાય છે, તેથી છોકરૂં આવ્યા પછી ઓર પડતાં વાર લાગે તે કોઈનાથી પણ સહન થતું નથી. ઓર પડી એટલે જાણે બધાંય બચ્યાં. પછી તે પોતાની મેળે પડો કે દાયણ તાણીને બહાર કાઢે. પરંતુ એમ ઓરને તાણીને બહાર કાઢયાથી, પ્રસૂતિનું કેવું સત્યાનાશ વળે છે, તે પ્રસૂતિયે જાણતી નથી, દાયણ પણ જાણતી નથી, અને પાડાપાડોશનાં તથા બીજાં જે સગાંવહાલાઓ જોવા આવે છે, તે પણ જાણતાં કે સમજતાં નથી.

માણેક—ઠીક, ત્યારે ઓરને કેવી રીતે બહાર કાઢવી જોઇએ?

સમજુ—ઓરને બહાર કાઢવી પડે શા માટે? એની મેળેજ પડે. છોકરૂં થયા પછી આશરે કલાકની અંદર ઓર પડે છે. તેને માટે અકળાવાની કંઇ જ જરૂર નથી.

માણેક—ઠીક, છોકરૂં અવતર્યો પછી જે પીડા થાય છે, તેનાથી જ, શું ઓર પડતી હશે?

સમજુ—હા, છોકરૂં થયા પછી જે કેટલીકવાર તાણ આવે છે, પીડા થાય છે, તેનાથી જ ઓર રહેતે રહેતે બહાર આવી પડે છે.

માણેક—ઠીક, કલાકેકમાં જો ઓર પડે તો તો ઠીક પરન્તુ જો કયારેક વાર લાગી તો પછી શું ઈલાજ અજમાવવો?

સમજુ—તેનો ઉપાય પણ મારી પાસે જ છે.

માણેક—અહો ! ઓસડ પણ સાથે લઇને જ આવ્યાં છો કે શું ?

સમજુ—તે આણ્યા વગર કેમ ચાલે ? જરૂર પડે ત્યારે પ્રસૂતિને એમ ને એમ પડતી નાંખીને લેવા જવું કે ? હું એવી રીતે ઓસડ લેવાને જાઉં, અને અહિં પ્રસૂતિ લોહી વહ્યાથી મરી જાય, એ કેવું કહેવાય ?

માણેક—તમારા કામમાં કંઇ ખામી આવે તેમ છે જ ક્યાં ? ઠીક, એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી શું ઓર પડે છે ?

સમજુ—હા, એ ઓસડ ખવડાવ્યાથી ઘણું કરીને તરત જ પીડા થવા માંડશે; અને એવી પીડા થતાં જ ઓર પડશે.

માણેક—એમ કે ? ત્યારે એ બહુ અજબ જેવું ઓસડ કહેવાય.

સમજુ—અજબ જેવું તે વળી એકવાર ? ફક્ત એ ઓસડથી જ કેટલી બધી પ્રસૂતિઓનાં પ્રાણ બચ્યા હશે, બધા લોકોએ એ ઓસડ ઘરમાં રાખી મૂકવું જોઈએ.

માણેક—ખરૂં કહો છો, એવું ઓસડ તો ઘરમાં જરૂર સંઘરવા જેવું છે.

સમજુ—એ ઓસડ જ એવું ગુણકારી છે.

માણેક—ઠીક, એ ઓસડ એક વખત ખવડાવ્યાથી જ કામ થઈ જાય, કે એને વારંવાર ખવરાવવું પડે ?

સમજુ—અત્યાર સુધી તેા મારે વારંવાર ખવરાવવું પડયું નથી. પરંતુ જો જરૂર જણાય તેા એ ત્રણ ચાર વાર પણ આપવું પડે.

માણેક—જરૂર કેવી રીતે સમજાય ?

સમજુ—એ સમજવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. ઓસડ ખવડાવ્યા પછી જરાવાર બાદ જ જો ખૂબ પીડા થઈ આવે, અને જરાયુ કઠણ કોકડાના જેવું થઇ જાય, તેા પછી ફરીને દવા ખવડાવવી પડે એમ નથી. એક વારથી જ કામ પતી જાય. અને જો એકવાર ખવડાવ્યાથી એવી પીડા થઈ આવે નહિ તેા થેાડીક વાર બાદ બીજી વાર ખવરાવવું.

માણેક—કેટલીવાર પછી બીજી વાર ખવડાવવું.

સમજુ—તેનું કાંઈ નક્કી ધેારણ નથી. એ દવા ખવડાવતાં ખવડાવતાં જ કામ થાય. પ્રસૂતિને દવા ખવડાવીને જો જરાયુને હાથથી પકડી રાખેા, તેા તમારા હાથને પણ એ ઓસડની અસર થતી માલમ પડશે. જરાયુ સંકોચાઈ સંકોચાઇને એવું કઠણ થશે કે તમારા હાથમાં જાણે લેાઢાનેા એક લાટેા છે, એમ તમને લાગશે અને પ્રસૂતિ પણ એ પીડાથી-(જરાયુ સંકોચાવાની) હેરાન હેરાન બની જશે. દવા ખવડાવ્યા બાદ ટૂંક સમય પછી જ આ મુજબનું થાય છે. પણ એકવાર દવા ખાધા પછી કલાક સવા કલાક બાદ જો આ મુજબનું થતું ન જણાય તેા પછી દવા બીજીવાર પણ ખવડાવવી પડે. તમે આ સમજ્યા કે નહિ ?

માણેક—હા, હવે બરાબર સમજી.

સમજુ—ઓસડ જો સારૂ તાજું જ હોય તો એક વખત ખવરાવ્યાથી જ કામ થઇ જાય. પરંતુ જો તે તાજું ન હોય અને જોઈએ તેવું તેજદાર-કસવાળું રહ્યું ન હોય, તો એક વારને ઠેકાણે બે ત્રણ વાર પણ ખવડાવવું પડે. ગમે તેમ હોય, પરંતુ જરાયુના ઉપર હાથ મૂકીને તેને પકડી રાખ્યાથી એ ઓસડથી થતું કાર્ય તમારા હાથે જ માલમ પડી આવે છે, એ વાત પણ યાદ રાખવી અગત્યની છે.

માણેક—તમે કહ્યું કે ઓસડ ખવડાવ્યા પછી દુઃખ થઇ આવે છે, એ વખતે જો જરાયુને આપણે હાથ વડે પકડી ન રાખીએ તો પણ દવાની અસર આપણને જણાવાની જ. કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—ના, નહિ જણાય.

માણેક—કેમ? પીડા થતાં જ પ્રસૂતિ બૂમો પાડે, તરફડે, તે જોઇને શું આપણે તેની અસર થઇ છે કે નથી થઈ તે નક્કી ન કરી શકીએ?

સમજુ—હા, તે જોઈને પણ નક્કી કરાય ખરૂં. પરંતુ જરાયુને હાથ વડે પકડી રાખ્યાથી વધારે સારી રીતે જાણી શકાય. કેમકે જરાયુ જેટલું સંકોચાઇ સંકોચાઇને નાનું અને કઠણ કોકડા જેવું થતું જાય, તેટલું તે ઓસડનું કામ આપણા જાણ્યામાં આવે. જરાયુ જ્યારે સંકોચાઈને નાનું અને કઠણ કોકડા જેવું થાય, ત્યારે જ પ્રસૂતિને પીડા થઇ આવે. તમારી દાયણો એને અંબોઇ મરે છે એમ પણ કહે છે.

માણેક—હવે હું બરાબર સમજી. પણ બહેન! દાયણો તો એમ કહે છે કે છોકરૂં આવ્યા પછી પ્રસૂતિના પેટ ઉપર હાથ મૂકીને જોવાથી તેની અંદર કંઈક માલમ પડે છે અને તેઓ છોકરાનું ઓશીકું કે એવું જ કંઈક કહે છે. એ શું હશે?

સમજુ—અરે રામ! એ જરાયુ જ છે. એને અભણ દાયણો ઓશીકું કે એવા બીજા નામે ઓળખે છે. જ્યારે ગર્ભ ન હોય ત્યારે તેઓ જરાયુને ચાદરૂ કે પોનાડી કહે છે. એ જરાયુમાં જ્યારે બચ્ચું હોય છે ત્યારે પણ તેને ચાદરૂ કહે છે. પ્રસવ બાદ જ્યારે જરાયુ સંકોચાઇને નાનું અને કઠણ થઈ જાય છે ત્યારે તેઓ તેને છોકરાનું ઓશીકું કે એવા જ બીજા કોઇ નામથી પિછાને છે. તેઓને ક્યાંથી ખબર હોય કે જે જરાયુમાં છોકરૂં હતું તે જ જરાયુ નાનું થઇને આવું થયું છે. તેઓ તો એમ જ સમજે છે કે પેટની અંદર છોકરૂં એના ઉપર માથું મૂકીને સૂઇ રહે છે. અજ્ઞાનતાની પણ હદ હોય છે.

માણેક—ઓત્તારીની! હવે હું સમજી. પણ બહેન! જે દવાનો આટલો બધો ગુણ તમે કહો છો તે દવા તો એક વાર બતાવો!

સમજુ—હા, જુવોને.

માણેક—આ તો ફાકીના જેવી, લોટ જેવી દવા છે. એનું નામ શું છે, બહેન?

સમજુ—એ દવાનું નામ છે. "અર્ગટ ઑફ રાઇ".

માણેક—'અર્ગટ ઑફ રાઇ' એ તે શું હશે ?

સમજુ—એ એક જાતનું અનાજ છે. એ અનાજને કોઇ રેાગ થયાથી કે કીડા કે જીવજંતુએ ખાધાથી એનામાં એવેા આશ્ચર્યકારક ગુણ ઉત્પન્ન થાય છે.

માણેક—એ 'અર્ગટ ઑફ રાઇ' કયાં થાય છે ?

સમજુ- ઇંગ્લાન્ડમાં.

માણેક—એ અર્ગટનેા આકાર તથા એના દાણા શેના જેવા હેાય છે ?

સમજુ—એનેા આકાર તથા એના દાણા જવના જેવા હેાય છે. પરંતુ દાણા જરા વાંકા હેાય છે. એનેા છોડ પણ આપણા અનાજનાં છોડ જેવો જ હોય છે. આ વસ્તુ આમ છે તેા સાધારણ પણ તેનેા ગુણ મહા ચમત્કારિક છે.

માણેક—એમ ? એનેા આવેા ભૂકો કેવી રીતે કરતા હશે ?

સમજુ—તડકામાં સૂકવીને જ. સૂકાઈ જાય એટલે પછી તેને ખાંડીને ભૂકો કરી એક શીશીમાં તે ભરી દેવેા અને તેને મજબુત રીતે બંધ કરી દેવેા. આવી રીતે સાચવીને રાખ્યાથી એ દવા સારી રીતે રહે છે. જરૂર પડે ત્યારે કાગળમાં કાઢીને તે ઉપયેાગમાં લેવી.

માણેક—આ ભૂકો એક એક વખતે કેટલેા આપવેા જોઈએ ?

સમજુ—દરેક વખતે દસ રતી જેટલો આપવો.

માણેક—ત્યારે તો એક જ વખતે ચાલીસ રતી ભૂકો જોખીને તેના ચાર પડીકાં તૈયાર કરી રાખ્યાં હોય, તો સારૂં કેમ ?

સમજુ—હા, દવાની જરૂર પડે ત્યારે વારે વારે શીશીમાંથી કાઢવું અને લેવું, તેના કરતાં એક વખતે જ ચાર પડીકાં તૈયાર કરી રાખવાં એ જ વધુ ઉત્તમ છે.

માણેક—ઠીક, જ્યારે એ અર્ગટનો એવો ગુણ છે ત્યારે તો પ્રસવની પહેલી કે બીજી અવસ્થામાં પ્રસૂતિની પીડા નરમ પડે, કે તદ્દન બંધ પડી જાય, તે વખતે એ દવા એકવાર કે બે વાર ખવડાવી દીધાથી ખૂબ ફાયદો થાય ખરો ? પીડા ખૂબ થઇ આવે અને છોકરૂં પણ જલદી અવતરે ખરૂં ?

સમજુ—ના, ના, એથી તો હેરાનગતી વધી પડે, જો જો આવું કરી બેસતાં નહિ. જ્યાં સુધી બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યાં સુધી તો અર્ગટનું નામ પણ ન લેવું.

માણેક—એમ કે ? પણ પેટમાં છોકરૂં હોય, તે વખતે અર્ગટ ખવડાવવાથી શું છોકરાને કાંઈ નુકસાન થતું હશે ખરૂં ?

સમજુ—નુકસાન ! અરે છોકરૂં મરી જ જાય !

માણેક—શું કહો છો ? ત્યારે શું એ અર્ગટ ઝેર છે ?

સમજુ—સમજીને આપવામાં ન આવે તો અમૃત પણ ઝેર થઈ જાય.

માણેક—હા, એ વાત સાચી.

સમજુ—છોકરૂં અવતરવાની વાર હોય, તો કદી પણ અર્ગટ આપવું નહિ. એ વાત ખૂબ યાદ રાખવી. આપ્યાથી છોકરૂં ગુમાવી બેસીએ.

માણેક—ત્યારે એ "અર્ગટ ઑફ રાઈ" ક્યારે આપવું?

સમજુ—જરાયનું મ્હોં જેટલું ખુલવાનું તેટલું ખૂલ્યું છે; પરપોટો ફૂટીને પાણી વહ્યું છે; છોકરાનું માથું ખૂબ નીચે આવ્યું છે, અને બહારથી તે બરાબર જોવામાં આવે છે; છોકરાના માથાની ચોતરફ આંગળી ચલાવીને ફેરવી કાઢ્યાથી આંગળી કોઈ પણ ઠેકાણે અટકતી નથી; ફક્ત થોડીક વાર જોશભેર પીડા આવતાં જ પ્રસૂતિને છૂટા છેડા થઈ જશે એમ લાગે; આવી અવસ્થા હોય, ત્યારે અર્ગટ આપ્યાથી પ્રસૂતિને તે જ વખતે પ્રસવ થઈ જાય, અને વળી વગર કષ્ટે પ્રસવ થાય, તથા બાળકને તેનાથી કાંઈ નુકસાન પણ થાય નહિ.

માણેક—ઠીક, હવે સમજી. ત્યારે તો એ દવા જ્યારે ત્યારે-ગમે તે વખતે આપી શકાય નહિ. તેમ જ ગમે તેના હાથથી આપ્યાનો પણ વિશ્વાસ રાખી ન શકાય. કેમકે એથી સારાને બદલે માઠું થતાં વધારે વાર ન લાગે.

સમજુ—હા, બરાબર. હવે તમને એ માટેની કેટલીક મુખ્ય વિગતો કહી સંભળાવું છું:—

૧. બાળક અવતરવામાં હવે જરાય હરકત નથી. અને ટૂંક સમયમાં જ પ્રસૂતિ જણાશે. માત્ર થોડીક પીડા

થતામાં જ પ્રસૂતિને પ્રસવ થઈ જાય એમ છે, આવી સ્થિતિમાં અર્ગટ આપવાનું તમને કોઇ કહે તો તે સમય બરાબરનો છે એમ જાણવું. અને તેવે વખતે તે દવા આપવામાં વાંધો નથી એ પણ સમજી લેવું.

૨. જે પ્રસૂતિને પોતાની આગલી સુવાવડમાં પુષ્કળ લોહી વહી ગયેલું છે તેને ફરીથી ગર્ભ રહેતાં બચ્ચું જણવાની વખતે એવી જ રીતે પાછું લોહી વહેવાની ધાસ્તી હોય, અને તે માટે બચ્ચાનું મસ્તક જેવું બહાર આવે તેવું જ અથવા તો તેનાથી જરાક અગાઉ પણ પ્રસૂતિને 'અર્ગટ ઓફ રાઇ' ખવડાવી દેવું. એથી લોહી પડશે નહિ તેમજ વીણો પણ આવશે નહિ અને સરળતાથી પ્રસૂતિ થઈ જશે.

૩. પ્રસવ થયા બાદ લોહી નીકળે નહિ તે માટે, જલ્દી ઓર પડે તેને માટે અને ઓર પડયા પછી પણ લોહી વહે નહિ તેને માટે બચ્ચાનું માથું આવતાં જ અથવા તેનાથી જરાક અગાઉ પ્રસૂતિ સ્ત્રીઓએ 'અર્ગટ ઓફ રાઇ'નું પડીકું ખાઈ લેવું જોઇએ. આ માટેની સાવચેતી આગળથી જ રાખવામાં જણનારીનું કલ્યાણ છે.

માણેક—તો પછી મણીને અર્ગટ ખવડાવી દીધું કે નહિ? ન આપ્યું હોય તો ખવડાવી દો.

સમજુ—મણીની સુવાવડ તો આ પહેલી જ છે અને પ્રથમ સુવાવડીને ઘણી વાર અર્ગટ આપવાની જરૂર રહેતી નથી. તેમનું શરીર કઠણ હોવાથી તથા બાંધો પણ મજબૂત હોવાથી ઘણું કરીને લોહી વહેતું નથી. હા, કેટલીક અણુ-

સમજુ–બેવકૂફ દાયણો આવી અશક્ત અને કઠણ પ્રસૂતિઓની પણ જેમ તેમ સારવાર કરી તેમનાં શરીર તોડી નાંખે તેમાં પ્રસૂતિઓનો વાંક ન જ કહી શકાય. આ બધા કારણોને અંગે સુવાવડનું કામ તો કોઇ હોશિયાર અને અનુભવી દાયણને જ સોંપવું જરૂરનું છે.

માણેક—તમારૂં કહેવું તદ્દન સાચું છે, બહેન!

સમજુ—આમ છતાં પણ હું તો અર્ગટ સાથે લેતી આવી હતી. કોણ જાણે કદાચ જરૂર પડે. પહેલીવારની પ્રસૂતિ હોવાથી કંઇ તદ્દન અસાવધ તો ન જ રહી શકાય. જરૂર પડે તો પછી તે સમયે દવા ક્યાંથી મળે?

માણેક—એ તો ખરૂં જ, તમને કાંઈ શીખવવું પડે એમ ઓછું જ છે? ઠીક યાદ આવ્યું. એક વાત પૂછું.

સમજુ—હા પૂછોને?

માણેક—પ્રસૂતિની પહેલી કે બીજી અવસ્થા હોય, અને એ અવસ્થામાં પ્રસૂતિની પીડા બંધ પડી જાય અને હવે તેવી પીડા માટેનું જોર પણ ન રહ્યું હોય તો તેનો શું ઉપાય છે? અર્ગટ ઓફ રાઇ તો તેમને અપાય જ નહિ, કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—હા, આ તમે ઠીક પૂછ્યું. પ્રસવ બાદ જેટલી પ્રસૂતિ સ્ત્રીઓ કષ્ટાય છે તેના ચૌદમા ભાગ જેટલી પ્રસૂતિઓ વીણો બંધ થઈ ગયા પછીથી કે પીડાનું જેવું જોઇએ તેવું જોર રહ્યું ન હોવાથી કષ્ટાય છે. સારી પીડા કે પછી જોશભેર વીણો આવ્યા વગર પ્રસૂતિને પ્રસવ થાય નહિ એ જાણ્યા વગર પણ કેટલીક અણસમજુ દાયણો પ્રસૂતિને

ચૂંથી નાખે છે અને એવા ઉપાયો અજમાવે છે કે જેને લઈને નરમ જગ્યા ફુલી જાય છે અને પીડાનું જોર આવવા છતાં પણ તેનાથી સહજ પ્રસવ થઇ શકતો નથી, વળી જો પ્રસવ થાય તો પણ શરીરની વેદનાને લીધે તે જલદી સારી થઇ શકતી નથી. સુવાવડીઓની આવી સ્થિતિ તો મેં અનેકવાર જોઈ છે–નિત્ય જોવી પડે છે.

માણેક—તો પછી એનો કંઇ ઈલાજ નથી ?

સમજુ—ઈલાજ કેમ નથી ? કરવા ધારીએ તો છે જ. જુવો સાંભળો, એનો ઉપાયઃ—

હું જ્યારે પણ પ્રસૂતિ કરાવવા માટે જાઉં છું ત્યારે ડોકટર સાહેબને બધી વિગત જણાવી દઉં છું. ડોકટર મને અવારનવાર સૂચનાઓ આપે છે, અને સાચું કહું તો બહેન તેમની સૂચના પણ સોનાની જ હોય છે.

માણેક—હા, સાચું છે. અમને પણ ડોકટર સાહેબનો સારો પરિચય છે. તેમના જેવા હોશિયાર ડોકટર જુજ જ મળી આવે. હાં....પછી.

સમજુ—આપણા પેલા મનોરદાસને તો ઓળખો છો ને ? તેની સ્ત્રીને સુવાવડ આવી. આમ તો બહેન ખૂબ જ નરમ અને તેમાંય પાછી પહેલી સુવાવડ કથળી ગયેલી એટલે એને તો ખૂબ જ ઠંડાઇ આવી ગયેલી. હું ત્યાં ગઇ તો સ્ત્રી પડેલી હતી. પીડાનું નામ નહિ, કયારેક વીણુ આવતી તો તેમાં કંઇ જોર પણ નહોતું.

હું ડોકટર પાસે દોડી. મેં એમને બધી વાત કરી. તેમણે મને એક દવાનાં ત્રણ પડીકાં આપ્યાં અને કહ્યું—

"જતાંની સાથે જ એમાંથી એક પડીકું આપી દેજે. એના એક જ પડીકાથી પ્રસૂતિને પ્રસવ થશે."

"અને એક પડીકાએ જો અસર ન જન્માવી તો?", મેં શંકા વ્યકત કરી.

"તો બીજું પડીકું અને તે પણ કદાચ નિષ્ફળ જાય તો ત્રીજું. બસ, આ દવા જ એવી છે કે ત્રીજું પડીકું ખવડાવવું પડશે જ નહિ"

હું રાજી થતી થતી પ્રસૂતિને ત્યાં આવી. એને તપાસી તો તેની જરાયુનું મુખ જરાક ઊઘડેલું હતું. સારી રીતે એ ઊઘડે તેવું જણાતું નહોતું. દાયણે દોડધામ અને ઉતાવળ કરીને પાણીની થેલી (એટલે કે પરપોટો) ફોડી નાંખી હતી. આ થયાથી જરાયુનું મુખ ઉઘડવાના એક મુખ્ય માર્ગનો નાશ કરી નાખ્યો હતો.

માણેક—ઓત્તારીની! આટલું બધું! હું પણ પાણીની થેલી પ્રથમથી ફાટી જવાથી જરાયુનું મુખ ઉઘડવામાં ઘણી અડચણ થાય છે એ વાત તો તમે મને આગળ જણાવી હતી. પરન્તુ જરાયુને મોઢે હાથ મૂકીને જ તમે કેવી રીતે જાણ્યું કે એના ખુલવાનો કંઈજ ઢંગ પણ નથી?

સમજુ—સખત હોય તો જરાયુનું મોં ક્યારેય પણ ખુલે નહિ, ખુલી શકે પણ નહિ. ખુલવાના પહેલાં તે સારી રીતે નરમ થવું જોઈએ. તેથી હાથ મૂકીને તપાસી જોયાથી કેમ કહી શકાય નહિ? કોઈ ચીજ કઠણ–સખત છે કે નરમ તે શું ન પારખી શકાય?

માણેક—બરાબર, હવે સમજી પછી.

સમજુ—તે પછી એક ગલાસમાં થોડું પાણી લેઈ પેલી દવાનું એક પડીકું નાખી પાઈ દીધું. અને વધારે વાર નહિ, માત્ર અડધા કલાક પછી જોયું, તેા જાણે તે પ્રસૂતિ જ નહિ! જે પહેલાં એટલી બધી ગાભરી અને બહાવરી હતી, તેને પછી કંઈ પણ વેદના રહી નહિ. પહેલાં પણ જાણે તદ્દન નહોતી અને જે સહેજસાજ થતી તેનું તેવું જોર નહોતું. પણ હવે તેા બરાબર વીણેા આવવા માંડી, અને તેનું જોર પણ ખૂબ થયું. વળી મેં તપાસ કરીને જોયું તેા જરાયુનું મેાં ઘણું ખુલ્યું છે, અને તે નરમ પણ થયું છે. દવાના આવા ચમત્કારથી મારા હર્ષનેા પાર ન રહ્યો. પ્રસૂતિના મુખ પર પણ આનંદ છવાઈ ગયેા.

માણેક—શું કહેા છેા? તમારી વાત સાંભળીને મારેા હર્ષ ઉભરાઈ જાય છે. ખરેખર જ ત્યારે તેા પ્રસૂતિઓનું નસીબ પણ તેજ જણાય છે કે આવું ઔષધ શેાધાયું છે, હેં પછી શું થયું તે તેા કહો!

સમજુ—તે પછી તેા સારી રીતે વીણા આવવા લાગી કે એવું જોયું, એટલે પછી ડૅાકટર સાહેબે કહ્યું હતું તેમ બે કલાક થતાં સુધી બીજું પડીકું ખવડાવ્યું નહિ પણ તેટલેા વખત થયેા ત્યારે પાછું ફરીથી તપાસ કરીને જોયું. અને જોતાં જ કે આશ્ચર્ય પામી ગઈ. જરાયુનું મેાં જેટલું ખુલવાનું તેટલું ખુલી ગયું હતું. અને છેાકરાનું માથું એટલું

નીચે આવ્યું હતું કે, પ્રસવના દ્વારમાં જરાક હાથ મૂકતાં જ તે માથાને અડકતો હતો.

માણેક—અહો શું કહો છો? આ તો ખરેખરી આશ્ચર્ય પામવા જેવી જ વાત કહેવાય! ત્યાર પછી તમે શું કર્યું? બીજું પડીકું આપ્યું નહિ?

સમજુ—હા, પછી બીજું પડીકું પાછું ખવડાવી દીધું. અર્ધો કલાક પછી વીણનું જોર હતું તે કરતાં પણ પાછું વધ્યું, અને વીણો ઉપરાઉપરી આવવા લાગી. આ વખતે એટલે બીજું પડીકું ખવડાવ્યા પછી એક કલાકની અંદર તો છોકરાનું માથું બહાર આવ્યું તે બાદ ગરદન અને ત્યાર-પછી તરતજ સડાક દઈને છોકરૂં નીકળી પડયું. દાયણોને પણ ખબર પડી શકી નહિ, અને પ્રસૂતિ પણ જાણી શકી નહિ, કે કયારે છોકરાનું માથું નીકળ્યું, કયારે ગરદન નીકળી અને કયારે ખભા, છાતી અને પેટ પગ વગેરે નીકળી પડયું. છોકરાને જાણે કોઈએ હાથ વડે ઠેલીને બહાર કાઢી નાખ્યું. વળી થોડીકવારમાં જ ઓર પણ એની મેળે પડી ગઈ. ઓર પડયા પછી જરાએ લોહી વહ્યું નહિ. પ્રસૂતિ પહેલાં જે કાંઈ પીડા પામી હતી, કષ્ટાઈ હતી તેજ, ત્યાર પછી પ્રસવનું કંઈ પણ દુઃખ તેને ન પડયું. હું આટલા દિવસથી ધંધો કરૂં છું, પણ એ દવાનો આવો ચમત્કારિક ગુણ તો કદી પણ જોયો નથી.

માણેક—સાચું કહ્યું બહેન, હું પણ આ સાંભળીને વિસ્મય પામી ગઈ છું. પછી શું થયું?

સમજુ—તે પછી ખૂબ ખુશી થતી થતી હું ડૅાકટર સાહેબની પાસે ગઈ. અને તેમને કહ્યું કે, આવું ઓસડ તેા બીજું કોઈ જ મેં જોયું નથી. આપે કહ્યું હતું તે મુજબ બે પડીકાંથી વધારે ખવડાવવાની જરૂર પણ ન પડી. તે સાંભળીને ડેાકટરે કહ્યું:—એ દવાનેા એવેા ગુણ, થેાડા દિવસ થયાં જ મારા જાણવામાં આવ્યેા છે. હજુ પણ એનેા ગુણ બધાએા જાણી શકયા નથી. મેં તેા ઘણી જગ્યાએ એના એ ગુણની પરીક્ષા કરી જોઈ છે. પ્રસૂતિઓને માટે તેા એ દવા જ નથી, પણ જીવન આપનારી એક નવી કલ્પલતા છે.

માણેકુ—એ વાત પણ ખેાટી નથી. ડેાકટર સાહેબે ખરૂં જ કહ્યું છે. એ ઓસડ પ્રસૂતિઓનું જીવન જ છે. તમારી વાત સાંભળીને મને જેટલેા વિશ્વાસ આવે છે, તેનાથી એમ લાગે છે કે, હવે પ્રસૂતિઓને પ્રસવ થતાં કદી પણ દુઃખ નહિ પડે. આવું ઓસડ મળ્યાથી અમે પણ શું કદી કોઇને બેાલાવવા તેડાવવાને ઢીલ કરીએ એમ ધારેા છો? પ્રસૂતિ કષ્ટાય છે, એવું જોતાં જ તુરત એક પડીકું ઓસડ ખવડાવી બેસીએ. અર્ગટની જેમ આ દવામાં તેા કાંઈ ભય નથી, કે ખૂબ જોઇ વિચારીને ખવડાવવું પડે.

સમજુ—ના, એ દવામાં જરાય ભય નથી. એના એટલા બધા ગુણ છે કે કયેા ગુણ વખાણું અને કયેા છોડી દઉં! ડૅાકટર સાહેબ પાસેથી એના બધા ગુણની પ્રશંસા સાંભળી છે. અને હવે તેા મારા હાથે જ એના ગુણની ખાત્રી

પણ થયા કરે છે. હવે તો હું એ દવા સાથે લીધા વગર પ્રસૂતિને પ્રસવ કરાવવા જતી પણ નથી.

માણેક—એ દવા એવી છે પણ ખરી. ઠીક, અહિં પણ એ દવા લઈને જ આવ્યા હશો ?

સમજુ—હાસ્તો. તે લઈ આવ્યા વગર ચાલે ખરૂં કે ? આ જુવો, એ દવા પણ મારા રૂમાલને છેડે બાંધી રાખેલી છે.

માણેક—ખરી વાત. તમારા કામમાં તો જરાય ખામી નથી.

સમજુ—કામમાં ખામી કયે' કેમ ચાલે ? દાયણપણું કરવું એ શું સહેલું કામ છે કે ? બે જીવ દાયણના હાથમાં હોય છે. જરા જેટલી ભૂલથી—નજર પહોંચાડવામાં ચૂક્યાંથી પ્રસૂતિ અને છોકરાં, એ બંને માર્યાં જાય એ તો તમે જાણો છો ને ?

માણેક—હા. તમારી વાત સાંભળીને તો જીવ ટાઢો થાય છે. પણ "અર્ગટ ઑફ્રાઈ" અને આ દવામાં શું ઘણો ફેર છે ?

સમજુ—આકાશ પાતાળ જેટલો. એ દવાની સાથે અર્ગટની સરખામણી જ થઈ શકે નહિ. અર્ગટ ખવડાવ્યાથી તો માત્ર પીડાનો જ વધારો થાય. જરાયુનું મોં નરમ પણ થાય નહિ, અને ખુલે પણ નહિ. વળી અર્ગટ ખવડાવ્યાથી

જે પીડા આવે તે પીડા પણ કંઇ જેવી તેવી નહિ. એ પીડા સહન કરવી અતિ મુશ્કેલ છે, અને ચાલુ જ રહે છે. એવી પીડાથી પ્રસૂતિ બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક નરમ પડી જાય છે. તે સિવાય છોકરૂં અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાય નહિ. આ વાત હું તમને આગળ જણાવી ગઇ છું તે તો તમને યાદ છે ને?

માણેક—હા. તે તે વળી ભૂલાય કે? એ જો ભૂલી જાઉં તો પછી યાદ રાખવાની શું હતી? ઠીક આગળ તો કહો?

સમજુ—છોકરૂં આવવાનો વાર હોવાથી જો અર્ગટ આપી ન શકાય, તો તમારે તેની દરકાર પણ શી છે? પ્રસૂતિ કષ્ટાતી હોય, તો જ ઓસડ આપવાનું છે. અને ઝટ પ્રસવ કરી શકે તો તો તેનું કષ્ટાવું પણ મટી જાય, કેમ?

માણેક—હા.

સમજુ—ગમે તેમ, પણ અર્ગટ એ કંઈ સરળ પ્રકારનું ઔષધ નથી. બરાબર સમજી વિચારીને નહિ આપ્યાથી તો પ્રસૂતિ પણ મારી જાય.

માણેક—શું કહો છો? એવું કેવી રીતે બને?

સમજુ—છોકરૂં અવતરવાનો માર્ગ જો સારો મોકળો ન હોય, (દા. ત. જરાયુનું મોં કઠણ હોય, સારી રીતે ખુલી શક્યું ન હોય.) તો પીડા અથવા વીણોના જોરથી જરાયુ ફાટી પણ જાય. અને જરાયુ ફાટી જાય, એટલે પછી પ્રસૂતિ બચી શકે ખરી?

માણેક—ના. અર્ગટ ખવડાવ્યાથી જે રીતની પીડા થઇ આવે એમ કહો છો, તેનાથી એમ બને તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય પણ નથી. ત્યારે તેા બ્હેન! એ અર્ગટને પ્રણામ જ! હવે એના વધારે વખાણ સાંભળવાની ઇચ્છા થતી નથી. ડોકટર સાહેબના પેલા નવા ઔષધનાં જ ગુણ બતાવેા. એના ઉપરનેા મારેા વિશ્વાસ હવે વધુ બેઠેા છે.

સમજુ—હા જુઓ, એ દવા ખવડાવવાથી નીચેના ફાયદા કરાવે છેઃ—

૧. જરાયુનું મુખ સખ્ત હેાય તેા તે નરમ થાય છે અને ખુલ્લું ન હેાય તેા તે ઉઘડી પણ જાય છે.

૨. પીડા થતી ન હેાય તેા પીડા થઈ આવે. પીડાનું જોર ન હેાય તેા તે જોર પણ અપાવે છે. સાધારણ પીડાની જરૂર હેાય તેા તેવી પીડા પણ તે અપાવી શકે છે. આ પીડાથી પ્રસૂતિને જરા પણ કષ્ટ થતું નથી.

૩. જરાયુનું મુખ સખ્ત હેાવાથી, પીડા થયા બાદ તેના મુખ આગળ એક પ્રકારની જે સખ્ત પીડા થાય છે અને તેને લઇને પ્રસૂતિ ભારે ચીસેા પાડે છે. કયારેક તેા રડારોળ પણ કરે છે અને પકડી પણ રહેતી નથી તેવી પીડાકારી સ્ત્રીઓને જો આ દવા આપવામાં આવે તેા માત્ર અર્ધા કલાકમાં જ તેમની એ પીડા મટી જાય છે અને તેમનું દુઃખ નરમ થઇ જાય છે.

૪. ઇચ્છામાં આવે ત્યારે આ દવા પ્રસૂતિને આપી શકાય છે.

૫. આ દવા આપ્યાથી જરાયુનું બળ ખૂબ જ વધે છે અને અંદરથી છોકરૂં એકદમ સરી પડે છે.

૬. આ દવાથી છોકરૂં સહજમાં જ અવતરે છે અને ઓર પણ સહેલાઈથી પડે છે.

૭. એ દવાથી લોહી પણ વહેતું નથી.

૮. પ્રસૂતિને એનાથી તરત પ્રસવ થાય છે.

૯. એનાથી એનું બળ, સ્ફૂર્તિ વધી જાય છે અને સુવાવડનું દુઃખ પણ તેને લાગતું નથી.

આ બધા ગુણો એ દવાના છે. એના ગુણો ફરીથી ગણાવો તો ?

માણેક—આટલા બધા એના ગુણ છે ? ત્યારે તો એની આગળ અર્ગટ પાણી ભરે. એ ઓસડથી જ્યારે લોહી પડવાનું પણ બંધ થઇ જાય છે, ત્યારે અર્ગટનો ઉપયોગ શા માટે કરવો જોઈએ ?

સમજુ—હા, સાચું છે. એ દવા મળ્યાથી અર્ગટને કોઇ વાપરે પણ નહિ.

માણેક—ત્યારે તો અર્ગટને બાજુએ રાખીને આજ દવાનો વપરાશ કરવો જોઈએ. એનામાં જ્યારે આટલા બધા ગુણ છે ત્યારે બીજી દવાને શા માટે અડકવું જોઇએ ? કેમ ખરૂં ને ?

સમજુ—હા, ખરી વાત છે.

માણેક—પણ એ દવાનું નામ તો તમે કહ્યું નહિ ?

સમજુ—એ ઓસડ એક ઝાડનાં મૂળની છાલ છે. એનું નામ છે ઇપીકાકયુઆના. ટૂંકમાં એને ઇપેકા કહીએ તો પણ ચાલી શકે.

માણેક—ત્યારે તો ઇપીકાકયુઆનાના કરતાં ઇપેકા કહેવું જ ઠીક પડે. પણ એ ઝાડ ક્યાં થાય છે?

સમજુ—અમેરિકામાં, આપણા બજારોમાં અંગ્રેજી દવાવાળાઓને ત્યાંથી એ મળી શકે છે.

માણેક—ત્યારે તો આ દવા સહેલાઈથી પણ મળી શકે છે. હવેથી હું દરેકની આગળ તેના જ ગુણ વર્ણવ્યા કરીશ!

સમજુ—હા, એવું જ એ ઔષધ છે.

માણેક—ઇપેકાનું પડીકું દરેક વખતે કેટલું આપવું જોઈએ?

સમજુ—૩ ગ્રેન (ઘઉં ભાર) જેટલું.

માણેક—ત્યારે આવું ઓસડ તમારી પાસે હોવા છતાં પણ મણીને શા માટે કષ્ટાવા દીધી?

સમજુ—શું મણી દુઃખ પામી છે? એને તો રમતાં રમતાંમાં પ્રસવ થઇ ગયો.

માણેક—મણીના જરાયુનું મ્હોં ખુલતાં વાર થઈ નહોતી?

સમજુ—ના, કંઈ જ નહિ. એને તે વળી વાર થઈ કહેવાય કે? વાર લાગવાનાં ચિન્હ હું જોત તો શું હું

નિરાંતથી રહેત ખરી કે? તરતજ દવાનું એક પડીકું આપી દેત.

માણેક—પણ એક વાત પૂછું. ડૉકટરો જે પ્રસૂતિ-ઓને યંત્ર એટલે કે અગત્યનાં ઓજારોનો ઉપયોગ કરીને પ્રસવ કરાવે છે, તેવી પ્રસૂતિઓને એ ઓસડ ખવડાવી દીધાથી, તેઓને શું આપોઆપ (યંત્રની મદદ વગર) પ્રસવ થઇ શકે નહિ?

સમજુ—આ તમે ઠીક પૂછ્યું. ડૉકટર સાહેબે પણ આજ વાત મારી આગળ કરી હતી. તેમણે કહ્યું હતું કે, ઓસડનો જેવો ગુણ જણાય છે, તેનાથી તો એમ લાગે છે કે, હવે અમારે યંત્રોનો ઉપયોગ કરીને પ્રસવ કરાવવો નહિ પડે. એક દાખલો આપુ? એક પ્રસૂતિનો પ્રસવનો માર્ગ જરા સાંકડો અને કઠણ હતો. બધાએ એમ ધાર્યું કે એને શસ્ત્રો દ્વારા જ પ્રસવ કરાવવો પડશે. પરન્તુ ના, તેમ ન બન્યું. દવાના બે ત્રણ પડીકાં ખવડાવ્યાથી સહજમાં જ વગર હરકતે તેને પ્રસવ થઇ ગયો. આ દવા લીધાથી તેનામાં એવો તો ગુણ છે કે તે પેટની અંદરના બચ્ચાંને તરતજ વગર ઢીલે અને હરકતે બહાર કાઢી દે છે. બચ્ચાંને બહાર કાઢી દેવાની જરાયુમાં જે એક પ્રકારની શક્તિ છે, તે શક્તિનો એ દવાથી ખૂબ વધારો થાય છે. માત્ર એટલું જ નહિ પણ જો જરાયુનું મુખ સખ્ત હોય તો એ દવા તેને ખૂબ નરમ કરી મૂકે છે અને જો પ્રસવ દ્વાર ખુલતા વાર લાગતી હોય તો તે તેને ત્વરાથી ખુલ્લી કરાવી દે છે. આટલા બધા ગુણોવાળું બીજું કોઇ ઔષધ હોય એમ હું માનતી નથી.

માણેક—ત્યારે તેા હું પણ એ દવાની જાહેરાત કરતી ફરીશ. અને સૌને તેના ગુણ સમજાવીશ.

સમજુ—દરેક વસ્તારીએ પેાતાના ઘરમાં આ ઔષધ તેા અવશ્ય રાખવું જ જોઇએ.

માણેક—હા, એ સાચું જ છે. પછી?

સમજુ—સાંભળેા! પ્રસવની પહેલી અને બીજી અવસ્થા એવી છે કે એમાં પ્રસૂતિ અને બચ્ચું એમ બેની આપણે કાળજી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થામાં તેા આપણે માત્ર પ્રસૂતિનું ભલું થાય તેના ઉપર જ ધ્યાન આપવાનુ છે.

માણેક—એ તેા સાચું જ છે. બચ્ચું વગર હરકતે આવ્યું એટલે પછી તેને માટે કાંઈ ફિકર રહે નહિ. પછી તેા માત્ર પ્રસૂતિને માટે જ જીવ ઉંચેા રહે.

સમજુ—પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થામાં દાયણ ખૂબ સાવધ થઈને અને જોઈ વિચારીને કામ કરે તેા પ્રસૂતિને લેાહી વહેવાનેા ભય રહે નહિ, અંબેાઈ અમળાયાથી બહુ દુઃખ ન પામે, અને ત્યારપછી તેને કંઈ પણ પીડા કે દુઃખ થાય નહિ.

માણેક—એમ? ત્યારે તેા પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થામાં જ દાયણની બુદ્ધિ, ચતુરાઇ અને તેની આવડતની ખાસ જરૂર રહેલી છે.

સમજુ—હા, બહુ જરૂર ખરી જ. નહિ તેા આટલું સ્પષ્ટ કહું શું કામ?

માણેક—ત્યારે કહોને સમજુ બહેન ! કે દાયણનામાં કેવી બુદ્ધિ અને આવડત વગેરે હોય તો તે ફાવી શકે ?

સમજુ—બુદ્ધિ વગેરેથી ફાવવાનું. આકળી ઉતાવળી થઈને ઓરને તાણીને બહાર ખેંચી કાઢે નહિ એટલે થયું. ઓર તાણીને બહાર ખેંચી કાઢવામાં જે નુકશાન છે, તે તો પ્રથમ જ કહી ગઈ છું. કેમ, તમને એ યાદ છે ને ?

માણેક—એ તે વળી યાદ ન રહે એમ કેમ બને ? એમ થાય તો પછી આટલી બધી પડપૂછ અને લમણાઝીક કરીને તમારી પાસેથી હું શીખું શું કરવાને ?

સમજુ—ઠીક, પહેલાં મેં કહ્યું હતું કે, છોકરાની ગરદન બહાર દેખાય એટલે સુવાવડીના પેટ ઉપર હાથ મૂકીને જરાયુના ભાગને જરાક દાબીને પકડી રાખવું. તે બાદ છોકરાની છાતી, પેટ, પૂંઠ વગેરે જેમ જેમ બહાર આવતું રહે, તેમ તેમ જરાયુને તમારી મૂઠમાં આણવાની તજવીજ કરતાં રહેવું. દાયણની પાસે તે સમયે બીજું કોઈ ન હોય, તો તેણે પોતે જ જમણા હાથની હથેળીમાં છોકરાનું માથું ઝીલી રાખવું, અને ડાબા હાથથી જરાયુને ઉપર કહ્યું તેમ પકડવું. છોકરાની છાતી, પેટ, પૂંઠ, સાથળો વગેરે બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતિના પેટ ઉપર હાથ મૂકી એવી રીતે પકડી રાખ્યાથી લોહી વહેવાનો ભય રહેતો નથી.

માણેક—છોકરૂં અવતરે એટલે શું કરવું ?

સમજુ—પછી ઓરને ખેંચીને બહાર કાઢવાની ઉતાવળ કરતાં, કલાકેક સુધી જરાયુને એવી રીતે હાથ વતે

પકડી રાખવું. હાથ વડે એમ જરા હાલીને પકડી રાખ્યાથી જરાયુ સંકોચાઈને નાનું થઈ જવામાં જરાએ અડચણ નહિ નડે. અને એ કલાકેકની અંદર જ જરાયુના અંગ અથવા શરીરમાંથી ઓર છૂટી પડી જશે અને એમ છૂટી પડી એટલે પછી તેને બહાર નીકળી પડતાં વાર લાગશે નહિ.

માણેક—ઓત્તારીની ! આ કારણને લઈને જ અશિક્ષિત દાયણોના હાથે પ્રસૂતિઓ મારી જાય છે. જરાયુના અંગમાંથી છૂટી પડયા વિના ઓર બહાર પડી શકે નહિ, એ વાત તેઓ સમજતી ન હોવાથી જ ઉતાવળ કરીને ઓરને જરાયુના અંગમાંથી ખેંચી-તોડીને બહાર કાઢે છે.

સમજુ—હા, એમ કરીને તેઓ પ્રસૂતિને જોખમમાં મૂકી દે છે.

માણેક—ઓર ન પડે તો શું કરવું ?

સમજુ—આશરે કલાકેકની અંદર જો ઓર ન પડે, તો પ્રસૂતિના પેટ ઉપર હાથ મૂકી, જરાયુનો ઉપલો ભાગ પકડી આંમળો દઈને તથા દબાવીને ઓરને બહાર કાઢી નાખવી.

માણેક—દબાવીને એટલે શું, તે સ્પષ્ટ સમજાવોને ?

સમજુ—પ્રસૂતિના પેટ ઉપરથી તમારા ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની આંગળીનું ટેરવું પેટમાં નાખી યુક્તિથી ધીમે ધીમે વાળી વાળીને જરાયુની પાછળ એવું ફેરવી દેવું કે જેથી જરાયુનું માથું તમારી હથેલીમાં આવી જાય. પછી જરાયુ જ્યારે તમારા હાથને સખત લાગે ત્યારે તેના

માથાને ખૂબ ભીંસીને દાબવું. જો આંગળી વડે બરાબર વાળી શકો અને ભીંસીને દાબી શકો, તો તે દબાણથી જ ઓર અને લોહીના લોચા કે જે કાંઈ જરાયુની અંદર હોય તે બહાર નીકળી આવે. જેમ કોઈ એક પાકી કેરીને તેના ડીંટાની તરફ ભીંસ દઈને દબાવ્યાથી છોડાની અંદરથી ગોટલો બહાર નીકળી પડે, તેવી જ રીતનું આ પણ સમજવું.

માણેક—પણ એક વાર એ પ્રમાણે દબાવ્યાથી ઓર ન જ નીકળી આવે તો શું કરવું?

સમજુ—જરાયુ ફરીથી સખત થાય એટલે પાછું એવી રીતે દબાવવું. પણ છોકરૂં અવતર્યા બાદ કલાકેક વાર જોઈને જો એ પ્રમાણે દબાવી શકો, તો બીજી વાર મહેનત કરવી જ નહિ પડે. એક વખત કર્યોથી જ ઓર પડી જશે.

માણેક—પણ ક્યારેક બે વાર એવી રીતે કર્યા છતાં પણ જો ઓરને બહાર કાઢી શકાય નહિ, તો કયો ઉપાય અજમાવવો?

સમજુ—પ્રસવના દ્વારની અંદર એક કે બે આંગળીઓ નાખી જોવું કે, તેમાં ઓર આવી રહેલી છે કે નહિ? જો હોય, તો તે આંગળીઓ વડે જ તાણીને બહાર ખેંચી કાઢવી.

માણેક—પણ પ્રસવના દ્વારની અંદર જો ઓર આવેલી ન હોય તો?

સમજુ—જરાયુના મુખની અંદર આંગળી નાખીને જોવું કે, પ્રસવના દ્વારની બહાર સુધી જે નાડી અથવા નાળ

લટકે છે, તે નાળ જરાયુના અંદર સુધી લંબાયલી છે કે નહિ? જો હોય તો જાણવું કે, જરાયુના અંગમાંથી ઓર છૂટી પડી નથી.

માણેક—એ જાણ્યા બાદ શું કરવું?

સમજુ—પાછું પ્રથમની જેમ જરાયુના માથા ઉપર દાબવું. પણ યાદ રાખવું કે, ઓરને તાણીને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન તો ન જ કરવો. ઓર પડયા બાદ પંદર—વીસ મીનીટ સુધી જરાયુને ઉપર કહ્યું તે રીતે દાબી રાખવું. બાદ લોહીના ગાંઠા—લોચા વગેરે બહાર કાઢી નાખવા માટે ધીમે ધીમે જરાયુ ઉપર દબાણ કરવું તથા તેને આમતેમ ધક્કો મારવો. બાદમાં પેલું ઓસડ 'અર્ગટ ઓફ રાઇ'નું એક પડીકું ખવડાવી દેવું. ઓર પડયા બાદ જરાયુ પાછું મૂળ સ્થિતિમાં એટલે કે સંકોચાયલી હાલતમાં આવી જવું અગત્યનું છે એટલે તેમ કરવાને માટે આ દવા સારી છે. એનાથી લોહી પડવાનો કે વહેવાનો ભય પણ રહેતો નથી.

માણેક—ઠીક, અર્ગટ અને ઇપેકના જે ગુણો તમે આગળ જણાવી ગયાં તે ઉપરથી તો એમ માલમ પડે છે કે, આટલી બધી જુક્તિ કરીને ઓર પાડવાની જરૂર શી છે? એ બે દવાથી જ ઓર પડે એ જાણ્યું બસ નથી?

સમજુ—હા, એ ખરૂં છે, તો પણ જુદા જુદા ઇલાજો અને જુક્તિ ઘણી રાખવા એ સારૂં છે. જ્યારે જે બને ત્યારે તે કામ લાગે. ઉપાય જેટલા વધારે જાણી રાખ્યા હોય એટલું વધુ સારૂં!

માણેક—હા, એ પણ ખરી વાત છે.

સમજુ—ઓર પડ્યા પછી પણ પાણીની થેલી તો ઘણું કરીને પ્રસવના દ્વારની અંદર જ રહે છે. તેને વળ દઈને તાણીને બહાર કાઢ્યાથી તે બધી બહાર નીકળી આવે છે. જરાય અંદર રહેવા પામતી નથી.

માણેક—હા. પણ મણીની ઓર એની મેળે જ પડી ગઈ, એ ઈશ્વરનો પાડ માનો.

સમજુ—હું તમને પહેલેથી જ કહી ચૂકી છું કે, ઓરને ખેંચીને બહાર કાઢવી પડતી નથી. એની મેળે જ પડે. તે છતાં તમારી હાયણો જે તડામાર કરીને ઓરને ખેંચીને બહાર કાઢે છે, તે તેઓની મોટી ભૂલ છે. એનાથી કેવું સત્યાનાશ વળે છે, તેની તેઓને ખબર નથી હોતી.

માણેક—ત્યારે તો છોકરું આવ્યા પછી કલાકેક સુધી વાર જોયા વગર ઓરને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો જોઈએ, કેમ ખરું ને?

સમજુ—હા. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે.

માણેક—હવે મણીના પેટ ઉપરથી મારો હાથ લઈ લઉં?

સમજુ—થોડીવાર બાદ. પેલો ફલાલીનનો મોટો કટકો લાવો જોઈએ?

માણેક—તે તો મારી પાસે જ છે. પણ એને લઈને શું કરશો?

સમજુ—તે હવે તમને સમજાવું છું. મણીના પેડુની નીચેથી તે છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી એ સારી રીતે ખેંચીને બાંધી દઈશ. ઓર પડ્યા બાદ જરાયુ સંકોચાઈને

નાનું અને સખ્ત થઈ ગયું હોય ત્યારે પ્રસૂતિના પેટને આવી રીતે બાંધી દેવું જરૂરનું છે.

માણેક—એમ કરીને કપડા વતી પેટ બાંધ્યાથી શું થાય ?

સમજુ—કપડા વડે આવી રીતે પેટ બાંધ્યાનાં ઘણાં ગુણ છે. ૧. લોહી વહે નહિ. ૨. પેટના ઉપર કપડું બાંધ્યાથી દબાણ રહે અને એથી પ્રસૂતિને શાન્તિ વળ્યા જેવું લાગે. ૩. પેટની ચામડી ઢીલી પડી જઈને લટકે નહિ અને તે અક્કડજ રહે. આ મુખ્ય ત્રણ ફાયદા છે.

માણેક—ઠીક, કેટલા દિવસ સુધી એમ પેટ બાંધી રાખવું જોઇએ ?

સમજુ—દસ દિવસ. એ દસ દિવસમાં એક વાર પણ પ્રસૂતિએ ખાટલામાંથી ઉઠીને ઉભા થવું નહિ.

માણેક—ઠીક, પણ અમારી દાયણો તો પ્રસૂતિને છૂટાછેડા થતાં જ થોડીવાર બાદ ઉઠીને બેસવાને કે ઉભી થવાને કહે છે, તેનું કારણ શું ?

સમજુ—આ તો પ્રસૂતિ પર જુલમ કર્યો કહેવાય. આવું થઇ જ ન શકે. પ્રસૂતિ અશક્તિને લઈ બેભાન પણ થઇ જાય અને તે જ વખતે મરી પણ જાય. વળી પુષ્કળ લોહી તૂટી પડવાનો પણ એનાથી પૂરો સંભવ છે.

માણેક—ઓ મા ! આમ છે ? અમારી દાયણો તો અમને જુદું જ સમજાવે છે. તેઓ કહે છે કે પ્રસવ બાદ ઉઠયા પછીથી પેટમાંની બધી પીડા બહાર નીકળી જાય છે. પણ તમે તો જુદું જ કહ્યું !

સમજુ—અને આથી જ આટલી બધી પ્રસૂતિઓ મારી જાય છે. અજાણુ દાયણોને હવે તો દેશવટો જ આપવો જોઈએ.

માણેક—હું પણ એ જ મતની છું.

સમજુ—તમારી દાયણો એમ સમજે છે કે પ્રસૂતિને પ્રસવ થયા બાદ લોહી વહેવું જ જોઈએ. પરંતુ એ તેઓની ભુલ છે. બરાબર નિયમ પ્રમાણે પ્રસવ કરાવી શકાય તો જરા પણ લોહી વહે જ નહિ.

માણેક—એમ ? આમ થાય ખરૂં ?

સમજુ—હા. કેમ નહિ ? શું મણીને કાંઈ લોહી વહ્યું છે ?

માણેક—ના, તમારી વાત તો ખરી લાગે છે !

સમજુ—આવી રીતે પ્રસવ કરાવ્યાથી કોઈ પણ પ્રસૂતિને લોહી ન વહે. લોહી વહેવું એ કાંઈ જેવી તેવી વાત નથી. પ્રસવ વખતે લોહી વહ્યાથી જ પ્રસૂતિઓ અશક્ત બની જાય છે અને તેઓ ટટાર બની શકતી નથી.

માણેક—એમ છે ? આ તો હું જાણતી પણ નહોતી. તમારી પાસેથી હું ઘણું નવું શીખી છું. આવું બધાં જો શીખે તો આ વિષયની અજ્ઞાનતા દૂર થઈ જાય અને પ્રસૂતિઓનાં કરમાઈ જતાં જીવનમાં સજીવતા આવી જાય.

સમજુ—બીજું કહું છું તે પણ સાંભળો. પ્રસવને એક દિવસ અને એક રાત થઇ જતાં સુધી પ્રસૂતિએ ખાટલામાંથી એક વાર માટે પણ ઉઠવું નહિ. પિશાબ-પાણી કરવાં હોય તો તે પણ ખાટલામાં જ. દશ-દિવસ સુધી તેને

સાવચેતી રાખી આ આજ્ઞા પાળવા માટે કહેવું. બહુ ઉઠ-બેસ કરવા દેવી નહિ.

માણેક—પ્રસૂતિને ખોરાકમાં શું આપવું ?

સમજુ—પહેલા બે દિવસ માત્ર થોડું દૂધ અને સાબુ-ચોખાની કાંજી, રહ્યા, દૂધ અને કાંજી દિવસના બે-ત્રણ વાર આપી શકાય.

માણેક—અને ત્રીજે દિવસે ?

સમજુ—તે દિવસે પણ એ ખીર જ અપાય તો સારૂં.

માણેક—કેમ ? એ દિવસે અનાજ માટે શું વાંધો છે ?

સમજુ—ત્રીજે દિવસે છાતીમાં દૂધ છૂટે છે. અને એની શંકાથી પ્રસૂતિને જરા તાવ જેવું પણ લાગે છે. આથી જો ભાત આપવામાં આવે તો તાવ વધી પડે. અને તેનાથી પ્રસૂતિને પીડાવું પડે. એટલે એ દિવસે ભાત ન આપ્યો હોય તો સારૂં. આવું મેં અનેક ઠેકાણે જોયું છે.

માણેક—ત્યારે તો હું મારી મણીને ચાર દિવસ સુધી દૂધ અને કાંજી ઉપર જ રાખીશ. જ્યારે હું જોઈશ કે થાનમાં ધાવણ આવ્યું છે અને તેનાથી તેને જે તાવ આવ્યો હતો તે હવે સારો થઈ ગયો છે ત્યારે જ હું તેને ભાત ખાવા માટે આપીશ. ત્યાં સુધી દૂધ ઉપર જ રાખીશ. અને એનાથી કંઈ નુકશાન પણ થવાનું નથી કેમ સમજુ બહેન ?

સમજુ—તમારૂં કહેવું વ્યાજબી છે. ચાર-પાંચ દિવસ અનાજ ન ખાઈએ તો કંઈ મરી જવાતું નથી. તમારા જેવી વાત જો બધી બહેનો સમજે તો કેવું સારૂં ?

સુવાવડમાં પ્રસૂતિનું શરીર કથળે, તેને તાવ વગેરે આવે એ ઘણું જ નુકશાનકારક ગણાય.

માણેક—એમ ?

સમજુ—હા. આટલું સાદું પણ તમે સમજી શકતાં નથી ! સુવાવડમાં સ્ત્રીનું શરીર કથળે તો તેના સ્તનમાં દૂધ આવી કે રહી શકે ખરું ? અને ધાવણ સૂકાઈ ગયું એટલે બચ્ચાંના તો બાર જ વાગી જાય ! માના ધાવણ વગર છોકરૂં મોટું કરવું એ કેટલું મુશ્કેલ અને કપરૂં છે તે તમે જાણતાં તો હશો જ !

માણેક—હા, ઈશ્વર કરે ને એવો દિવસ કોઈ પ્રસૂતિને ન આવે. પણ ગાયના દૂધથી બાળકને ઉછેરી શકાય ખરૂં ?

સમજુ—ના, કુમળા છોકરાં એવા ઢોરનાં દૂધથી ઉછરી ન શકે. માતાનું દૂધ જ તેમને પોષણ આપનારૂં થઈ પડે છે. અને આપણા દેશમાં જે બાળમરણની સંખ્યા વધુ જણાય છે તેનું કારણ પણ આજ છે.

માણેક—હું તો જુદું જ ધારતી હતી. પણ ઢોરનું દૂધ પાવામાં દોષ શો ?

સમજુ—દોષ શો ? એ જ હવે હું તમને કહું છું. કાચું નરમ નાનું બચ્ચું ગાયનું દૂધ હજમ કેવી રીતે કરી શકે ? લાગલગાટ બે-ત્રણ દિવસ જો એવું દૂધ એ પીયે તો તેને ઝાડા જ છૂટી જાય. અને આવા ઝાડામાં ફુલ જેવું નરમ છોકરૂં કેટલા દિવસ ટકી શકે ? ટૂંક સમયમાં જ એ અશક્ત થઈ મરી જાય. આપણા દેશમાં કુમળા અને ખીલતાં છોકરાઓનો આવી જ રીતે ભોગ લેવાય છે.

પેલા મકનજી હલાલની વહુનો છોકરો સાત જ વાસામાં માત્ર આઠાથી જ મરી ગયો હતો તે તો જાણો છો ને?

માણેક—હા. ઢોરોનું દૂધ પાવામાં શું દોષ છે તે હવે હું સમજી. પરન્તુ બહેન એક વાત પૂછું? અમારી માન્યતા છે કે સુવાવડી સ્ત્રીને દૂધ અપાય નહિ. કારણ, દૂધ પીવાથી બાળકની નાડી પાકે. તો એ શું ખરૂં છે?

સમજુ—તદ્દન ખોટું. તમારા લોકોની આવી માન્યતાઓથી તોબા! મારા હાથ નીચે અનેક સ્ત્રીઓ સુવાવડ કરી ગઈ છે. પરન્તુ કોઈની નાડી મેં પાકેલી જોઈ નથી. અને નાડીમાં વળી પાકવા જેવું શું છે? નાડી તે પેલી પોનાડી કે જેને જરાયુ કહે છે તેજ ને? એ જરાયુમાં પાકે શું? અને કદાચ જો જરાયુ પાકે તો પ્રસૂતિ શું બચવા પામે ખરી કે?

માણેક—એ તો હું જાણતી નથી. પણ બધા કહે છે એટલે હું પણ આવું સમજતી હતી. સારૂં થયું કે તમે મારી આ માન્યતાને પોકળ ઠેરવી. હું પણ હવે બધાને આ વાત કહેતી ફરીશ. ઠીક, પણ બહેન સૂંઠ ખવડાવવાનું અને શેક કરવાનું શું?

સમજુ—સૂંઠબૂંઠ ખવડાવવાની જરાય જરૂર નથી. એનાથી કંઈ ફાયદો થાય છે એમ હું માનતી નથી. એથી તો ઉલટું પ્રસૂતિને દુઃખ થાય છે. પ્રસવ થતાં પ્રસૂતિને જેટલું દુઃખ પડતું નથી તેટલું દુઃખ સૂંઠ ખાવાથી પડે છે. ઘણી સૂંઠ ખાવામાં આવે તો પેટમાંનો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. અને પેટમાં લાહ્ય ઉઠે છે અને મરડો તથા બીજા

રોગ પણ થઈ આવે છે.

માણેક—સાચું છે. આટલા માટે જ મેં તમને આ પ્રશ્ન કર્યો હતો. જો કંઈ લાભ જ નથી તો પછી શા માટે એ આપવી જોઈએ? હે પણ શેકનું શું?

સમજુ—શેકનું પણ એવું જ. શેક શેક કરીને તમે તો છોકરાં અને પ્રસૂતિઓને પણ જીવતી શેકી નાખી છે! ખોટું નહિ લગાડશો. પ્રસૂતિ તો હજી શેક જેમ તેમ સહન કરી શકે પરન્તુ કાચું-કુમળું છોકરૂં એ કેવી રીતે સહી શકે? મેં એવાં ઘણાં છોકરાં જોયાં છે, કે જેમને શેક-તાપથી ફોલ્લા ઉઠયા છે. અને આ ફોલ્લાની પીડાથી તેઓ બિચારાં માર્યાં જાય છે.

માણેક—તો પછી શેક ન જ કરવો એમ ને?

સમજુ—હા. પણ શેક જો સંભાળથી અને ખૂબીપૂર્વક કરવામાં આવે તો તે નુકશાનકારક નથી. પરન્તુ તમે લોકો તો હજામડી કે કોઈ અણઘડ દાયણને આ સોંપી દો છો અને વળી આવી દાયણો તે શું સંભાળ રાખવાની હતી? એટલે અર્થનું અનર્થ જ થઈ જાય છે. શેક જો બિચારીને કરવામાં આવે તો ફાયદો જ છે.

માણેક—એમ છે? તો કહોને, શેક કેવી રીતે કરીએ તો સારો ગણાય?

સમજુ—તમે જે રીતે નાળને શેક કરો છો તે રીતથી નાળને શેક કરવામાં આવે તો ફાયદા કરતાં નુકશાન જ વધુ છે. દીવાની વાટ ઉપર હાથનો અંગુઠો ગરમ કરીને તેનો શેક કર્યો કરવામાં આવે તો કાચા નાળમાં તેની ચોતરફ

તેલની મેશ લાગી જાય છે અને વળી છોકરાંના નાળ કે જે જલદી સુકાતાં નથી અને ઘણાંખરાંનાં જે પાકી ઉઠે છે તેનું કારણ પણ આ જ છે. વળી કાચા નાળ ઉપર અંગુઠાનો ભાર મૂકવો એ પણ સલામતીભર્યું નથી. એનાથી નાળમાં એવી પીડા થઇ આવે છે કે જેને લઇને તાણ-આંચકીનો રોગ પણ થઈ આવે છે. જે છોકરાનો નાળ પાકે તેને ઘણી પીડા સહેવી પડે છે.

માણેક—નાળને શેક કરવામાં આટલું બધું જોખમ છે એ તો મેં આજે જ જાણ્યું પણ ઠીક, નાળ પાકે તો તે મટાડવાનો ઇલાજ શું?

સમજુ—નાળને ગરમ પાણી વડે સાફ કરવો અને ફ્લાનીનની ગરમ પોલટીસ રોજ ચાર પાંચ વાર તેના ઉપર મૂકવી. આમ કર્યાથી નાળ જલદી સૂકાઈ જશે. સાફસુફ રાખવાનું જ ખરૂં કામ છે. એમ ન કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ ખરાબ જ આવવાનું.

માણેક—ઠીક, છોકરાના શરીરમાં અને માથામાં પાણી હોય છે, તે એવી રીતે શેક કર્યાથી જતું રહે છે, એમ લોકો કહે છે, એ શું સાચું હશે?

સમજુ—એવાં ગપ્પાં પર તમારે વિશ્વાસ કરવો નહિ. એ બધું ખોટું છે. એમ જો હોય તો અંગ્રેજ લોકનાં છોકરાં જીવત જ નહિ. તેઓ તો શેક તાપ કંઈ જ કરતા નથી.

માણેક—હવે સમજી. વધુ તમારે કહેવું નહિ પડે. ઠીક, પ્રસૂતિના પેટ ઉપર શેક કરી શકાય ખરો કે નહિ?

સમજુ—કરી શકાય. એનાથી કંઈ નુકશાન નથી.

પ્રસૂતિને એનાથી આરામ જેવું જણાય. પરંતુ પેઢુની નીચેથી છાતી સુધી જે રીતે લૂગડું બાંધી રાખેલું છે તેનાથી હવે બીજું કાંઈ કરવું પડશે નહિ. મણીને એનાથી ઠીક રહેશે.

માણેક—એમ થાય એટલે થયું. પ્રસૂતિ સારી રહે એ જ જોઈએ છે.

સમજુ—આપણામાં સુવાવડી સ્ત્રીએ દસ દિવસ સુધી ખાટલામાં રહેવાનો જે ચાલ છે, તે બહુ સારો છે. એ દસ દિવસ સુધી તે સુવાવડના ઓરડામાંથી ઘણું કરીને બહાર નીકળતી નથી. એ રિવાજ જેણે શોધી કાઢયો છે અને તેને અમલમાં મૂકયો છે તે બહુ બુદ્ધિશાળી માણસ હોવો જોઇએ.

માણેક—પરન્તુ આજે તો ઘણી પ્રસૂતિઓ એ નિયમ અમલમાં મૂકતી પણ નથી.

સમજુ—કેમ? એમાં તેમનું શું જાય છે?

માણેક—લખા પટેલની સ્ત્રી દસ વાસાની અંદર તળાવમાં જઈને નાહી આવી. સુવાવડીના જેવા કશાએ નિયમ બિયમ પાળતો નથી!

સમજુ—એ તો બહુ જ ખોટું. એમ કર્યાથી તો લખાના બાપની પણ તાકાત નથી કે તે એ સુવાવડીને બચાવી શકે. એવી રીતે ગમારની પેઠે નહાયા ધોયાથી કેટલીય સુવાવડીઓ ધનુર્વાથી મરી ગઈ છે, તે કહી શકાતું નથી.

માણેક—એમ કે? આવી વાત સાંભળીને મારૂં તો કાળજું ધડકી ઉઠે છે. પ્રસૂતિઓ આ બધું જાણી શકે તો જ દેશનો બચાવ થાય. ઠીક, પછી આગળ કહો. તમારી દયાથી

એ બધું તો મેં જાણી સાંભળીને શીખી લીધું. તમારા વગર બીજું કોણ મને આ જણાવી શકત.

સમજુ--હું તમને જે જે વાત કહું તે તમે ધ્યાનથી સાંભળી યાદ રાખશો તો તમે પણ એક હોશિયાર દાયણ થઈ શકશો.

માણેક--ખરી વાત છે. હવે મણીને લગતું બધું કામ થઈ ચૂકયું ને?

સમજુ--હા, હવે માત્ર થોડાક નિયમ કહું છું એટલે પત્યું.

માણેક--કહો ત્યારે?

સમજુ--પ્રસવ થયા પછી પ્રસૂતિ થોડીક ટટાર થાય, અને નાળબાળ કાપવામાં આવે, એટલે તેને થોડીક ઊંઘ આવે તેમ કરવું જોઈએ. ઊંઘવું એ બહુ જ સારૂં છે. એનાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઇ જાય છે.

માણેક--તો ઊંઘ લાવવાને માટે શું કરવું જોઈએ?

સમજુ--ખાસ કંઈ કરવાનું નથી. સુવાવડના ઓરડામાં શાન્તિ હોવી જરૂરની છે. ગડબડ-ઘોંઘાટ ન કરવાથી પ્રસૂતિને શાન્તિથી ઊંઘ આવી જશે.

માણેક--ત્યારે સુવાવડના ઓરડામાંનો ઘોંઘાટ હાલ જ મટાડી દઊં છું. ઠીક પછી શું કરવું જોઈએ?

સમજુ--એક સારો અને સાફ કકડો લઈ તેની ગડી વાળી દેવતા ઉપર તેને ધરવો અને પછી પ્રસૂતિના પ્રસવ દ્વાર ઉપર અને તેની ચારે બાજુ મૂકવો.

માણેક--આમ કર્યાથી શું થશે?

સમજુ—પીડામાં ફેર પડી જશે

માણેક—એક જ વાર એમ દેવતા પર ધરી ગરમ કરીને મૂક્યાથી ચાલશે ખરૂં ?

સમજુ—ના, કકડેા ઠંડેા થઈ જાય એટલે તેને પાછેા ગરમ કરીને મૂકવેા જોઈએ.

માણેક—આમ કેટલા દિવસ સુધી કરવું જોઈએ ?

સમજુ—એની કંઈ ગણત્રી નથી. પીડા શમી જાય એટલે પછી એને મૂકવાની જરૂર નથી અને પીડા શમતાં બહુ તેા બે કે ત્રણ દહાડા લાગે. મુખ્ય વાત એ કે, એ લૂગડાનેા કકડો સાફસુફ અને ગરમ રહેવેા જોઈએ. મેલેા ગંદેા થાય કે તરત બદલી નાંખવેા જોઈએ.

માણેક—હવે સમજાયું. ઠીક, પીડા શમ્યા પછી શું કરવું ?

સમજુ—ગરમ દૂધ અને ગરમ પાણી સરખા ભાગે મેળવીને તેનાથી બે વાર પ્રસવના દ્વારને સાફ કરી નાંખવું.

માણેક—એથી ફાયદેા શેા ?

સમજુ—એનાથી શરીર સાફસુફ રહેશે, એટલું જ નહિ પણ પ્રસુતિ પણ જલદી ટટાર થઈ જશે.

માણેક—ત્યારે તેા એ જરૂરી ખરૂં.

સમજુ—વળી પ્રસવ થયા પછી પ્રસૂતિના પ્રસવના દ્વારમાંથી થેાડા દિવસ સુધી જરા જરા લેાહી નીકળતું રહે છે. તે લેાહી ત્રણ, ચાર, કે પાંચ દિવસ સુધી તેા રંગવાળું

હોય છે. પણ ત્યાર બાદ તેનો રંગ ધીમે ધીમે બદલાઈ જઈને મેલો કચરાના જેવો પણ થઈ જાય છે.

માણેક—આ લગભગ એકવીસ દિવસ સુધી થતું રહે છે, કેમ ખરૂં ને?

સમજુ—હા. પછી એ બંધ થઇ જાય છે. પરંતુ પેટમાંથી મુવેલું છોકરૂં નીકળે તો તે થોડાક જ દિવસમાં નીકળીને બંધ પડી જાય છે.

માણેક—ઠીક, પછી શું?

સમજુ—જો કોઈ કારણથી એ લોહી વહેતું બંધ થઈ જાય, તો પ્રસૂતિ બહુ દુઃખ પામે.

માણેક—એમ? એને શું દુઃખ થાય?

સમજુ—પેઢુમાં પીડા થાય, અને તેની અસરથી તાવ પણ આવે. વળી એ વધી પડયાથી અનેક પ્રકારના રોગ પણ ઉત્પન્ન થાય.

માણેક—એમ? ત્યારે તો તે એકદમ બંધ થઈ જાય, એ પણ ખરાબ કહેવાય!

સમજુ—જરૂર.

માણેક—શું કર્યાથી તે એકદમ બંધ થઈ જાય, તે પણ જાણી રાખવું જોઈએ, નહીં તો સુવાવડીને સાવધ કરાય કેવી રીતે?

સમજુ—પ્રસવના દ્વારે, પેઢુએ કે સાથળોએ ઠંડુ પાણી લાગ્યાથી તે બંધ થઈ જઇ શકે.

માણેક—ત્યારે તો એક મહિના પહેલાં પ્રસૂતિએ

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઈએ કેમ?

સમજુ—હા, સારૂં નથી. વળી ઠંડા પાણીએ નહાવું અથવા ભીના લૂગડાભેર રહેવું, એ બંને એક સરખું જ સમજવું. બંનેથી એક સરખું ભયંકર નુકશાન થાય છે.

માણેક—ભીનું લૂગડું પણ શું એટલું બધું નુકશાન કરે છે? ત્યારે તેા સુવાવડીના ખાટલામાં જે અડધી ભીની જેવી ગેાદડી અને એવાં જ બીજાં ગંદા ભીનાં લૂગડાં ભરી રાખવામાં આવે છે, તેનાથી તેને બહુ નુકશાન થતું હશે નહિ?

સમજુ—હા.

માણેક—ત્યારે તેા હું આ બાબતમાં સાવચેતી રાખી મણીના ઓરડામાં જે ભીનાં, મેલાં-ગંદાં લૂગડાં કે ગેાદડાં હશે તેને દૂર જ રાખીશ. ઓરડેા સાફ અને સ્વચ્છ રાખીશ. એક પણ વસ્તુ ભીની ન રહે તેની કાળજી રાખીશ. મુવા અમારા લેાકો આવી સાદી અને સરળ વાતમાં પણ કેમ અજ્ઞાન છે તે સમજી શકાતું નથી.

સમજુ—એમાં એમનેા વાંક નથી. અજ્ઞાનતા જ કારણ-ભૂત છે. અને કેટલેક અંશે તેા વહેમી માન્યતા પણ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

માણેક—અમારી સુવાવડી સ્ત્રીએા જે દુઃખી થાય છે અને અન્તે મરી જાય છે તે પણ એનું જ પરિણામ છે. હવેથી હું આ બધી વાતેા મારી અજ્ઞાન અને ભેાળી બહે-નેાને સમજાવી તેમનેા એ ભ્રમ ભાંગીશ, તેમની અજ્ઞાનતા દૂર કરીશ અને જે નિયમેા તમે મને સમજાવ્યા છે તે એમને સમજાવીશ.

સમજુ—વાહ ! આમ જ બધું યાદ રાખજો. એ પણ ધ્યાનમાં રાખજો કે, દસ દિવસ પછી પણ એકદમ ઓરડાની બહાર બહુ ફરવું હરવું નહિ. દસ દિવસ સુધી ઓરડામાં રહ્યા પછી, ઘણા પવનમાં રહેવામાં આવે તો પણ અનેક રોગો થાય છે. માટે ધીરે ધીરે જ સૌ કામ કરવું. ઉતાવળ કર્યાથી કિનારે આવેલું નાવ પણ ડૂબી જાય છે તેની તો તમને ખબર છે ને ?

માણેક—હા, ભૂલો અને અજ્ઞાનતાથી જ આવું થાય છે. પરન્તુ હવે ધીમે ધીમે આ સ્થિતિમાં જરૂર સુધારો થતો જશે એમ હું માનું છું. હેં, પણ પ્રસુતિને સ્નાન પણ ગરમ પાણીથી જ કરાવવું ને ?

સમજુ—હા, પ્રસવ પછી એક માસ સુધી સહી શકાય એવા ગરમ પાણીથી સુવાવડીને નહવરાવવી, એ જ સારૂં છે. શિયાળા–ચોમાસાની તો જાણે વાત જ નથી,–ત્યારે તો ગરમ પાણી જોઇએ જ–પણ ઉનાળામાં પણ પ્રસવના પછી કેટલાક દિવસ સુધી થોડું ગરમ પાણી વાપરવું એ ખાસ જરૂરનું છે.

માણેક—હા, એ વાત ધ્યાનમાં રહી. પણ ત્યારે તો ઝાડા પેશાબને વખતે પ્રસૂતિ જે પાણી લે છે, તે પણ ઉનું જ લે તો સારૂં નહિ ?

સમજુ—હા, એક મહિના બાદ ઠંડુ પાણી વાપરવાને વાંધો નથી.

માણેક—પીવામાં પણ ગરમ પાણી જ વાપરવું ?

સમજુ—ના, ઉનું પાણી પી શકાય શી રીતે ? એ તો ઠંડુજ વાપરવું.

માણેક—એટલે જ પૂછી જોયું.

સમજુ—પ્રસવ થયા બાદ એક દિવસ અને એક રાત જો પ્રસુતિને ઝાડો ન થાય, તો બહુ સારૂં થાય. ત્યારપછી જો સહજ વગર હરકતે ઝાડો ઉતરે, તો તો ઘણું જ સારૂં; નહિ તો થોડુંક અધોળ જેટલું દીવેલ પાઇ દેવું. વળી સુવાવડના ઓરડાને સારો સાફસુફ રાખવો. તેમજ સુવાવડીના પહેરવાનાં લુગડાં અને તેનું શરીર એ પણ બરાબર સાફ રાખવાં અગત્યનાં છે. તમારી પ્રસુતિઓ સુવાવડમાં ઘણી જ ગંદી રહે છે. કપડાંનું પણ ઠેકાણું રાખતી નથી.

માણેક—હા, ખરી વાત છે. પરન્તુ એવી ન રહે તો શું કરે?

સમજુ—કેમ એમ બોલો છો?

માણેક—લોહીના ડાઘબાઘ પડીને લુગડાંલત્તાં મેલાં ગંદાં થતાં જ રહે છે, એટલે પછી પહેરવાનાં કપડાં સાફસુફ રાખી શકે શી રીતે? અને બદલવાની વાત નહિ.

સમજુ—પણ લોહીના ડાઘ પડવા દઇને પહેરવાનાં કપડાંને ગંદા થવા જ કેમ દેવા? પ્રસવના દ્વાર આગળ જે લુગડું મૂકી રાખવામાં આવે, તે જેવું બગડેલું દેખાય તેવું જ બદલી નાંખવું જોઈએ. સારાં નવાં નવાં કે ભારે મૂલનાં લુગડાં સુવાવડમાં પહેરવાં નહિ. વપરાયેલાં જૂનાં લુગડાં પહેરવામાં શી હરકત છે? મુખ્ય વાત એટલી જ છે કે, સારાં સફાઈદાર કપડાં પહેરવાં; ભારે હલકાંની વાત નથી.

માણેક—ખરૂં કહો છો. કપડાં સારાં સાફસુફ રાખવાં એ સારૂં તો છે જ. પણ બહેન! સુવાવડીના શરીરને કેવી

રીતે કરીને સાફસુફ રાખવું ? એને નહવરાવાય તો નહિ.

સમજુ—નહવરાવાય નહિ, એટલે શું શરીરને સાફ રાખી શકાય નહિ ? ગરમ પાણી કરીને તેમાં એક રૂમાલ એટલે ટુવાલ પલાળી, ઘણોખરો નીચોવી નાંખીને, તેના વતી આખું શરીર સાફ કરીને નિત્ય લૂછી નાંખવું એટલે થયું. એથી સુવાવડી સ્ત્રીને કેટલો આરામ મળે છે, તે તમે જાણો છો ? તમે પોતે જ મેલાં લૂગડાં અને મેલાં શરીરે બે દહાડા રહો તો ખરાં એટલે માલમ પડે ?

માણેક—એમ કાંઈ રહી શકાય ? તરતજ શરીર વાસ મારે અને માંદું પડાય.

સમજુ—ત્યારે સુવાવડી સ્ત્રીઓ શી રીતે રહી શકે ? માત્ર આપણા દેશમાં એવી પ્રથા પડી પડી ગઇ છે, એટલું જ. અને એને લીધે જ અસુખ–દુઃખ થાય તો પણ તેઓ મોં ફાડીને કશું બોલી શકતી નથી; ગુપચુપ બધું સહન કર્યા કરે છે.

માણેક—એ વાત સાચી કહી. ત્યારે તો પ્રસુતિ સુવાવડમાં હોય ત્યાં સુધી તેને મેલાં લૂગડામાં રાખવી એ સારૂં નથી.

સમજુ—સુવાવડમાં હોય, ત્યાં સુધી કેમ કહો છો ? કોઈ પણ દિવસ મેલાં કપડાંભેર અને મેલા શરીરે રહેવું સારૂં નથી. એનાથી ઘણી જાતના રોગ અને પીડાઓ થઈ આવે છે. વળી એક વાત સાંભળો ?

માણેક—કહોને ?

સમજુ—ઓરડામાં ધુમાડો થવા દેશો નહિ. કારણ ધુમાડાથી છોકરાની આંખોને દુઃખ-દરદ થવાનો ખૂબ સંભવ છે. એવા કુમળા છોકરાની આંખે ધુમાડો લાગે તે સહન થાય કે ! જુવો છો જ કે સુવાવડના ઓરડાની અંદર કેટલાંક છોકરાંની આંખોને માટે પ્રસૂતિઓને બહાવરી બની જવું પડે છે.

માણેક—એ વાત તમે ખરી કહી. પણ દેવતા રાખવા જતાં ધુમાડો થાય પણ ખરો.

સમજુ—દેવતા રાખવો જ જોઈએ, એવો કાંઈ નિયમ નથી. તે છતાં જો છેક જ જરૂર જેવું હોય-ચાલે તેમ ન જ હોય-તો એક ખૂણામાં થોડોક કોયલાનો દેવતા એક સગડીમાં કે બીજા કોઈ વાસણમાં રાખી લેવો, એટલે પછી ધુમાડો થાય જ કેમ ?

માણેક—દેવતાની જો એટલી બધી દરકાર જેવું ન હોય, તો તો પછી તે ન જ રાખ્યો હોય તો કેમ ?

સમજુ—સુવાવડના ઓરડામાં અને તેમાં પણ ખાસ કરીને આપણા દેશમાં, દેવતા રાખવાની તો બહુ દરકાર દેખાતી નથી. તો પણ દેવતા રાખ્યાથી સુવાવડના ઓરડાની અંદરનો પવન ચોખ્ખો રહે, એ કાંઇ ઓછો ફાયદો નથી. અને એટલા માટે જ કહું છું કે દેવતા રાખવો જરૂરનો છે પણ તે ધુમાડા વગરનો હોવો જોઈએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચાંની માવજત કેવી રીતે કરશો?

સમજુ—હવે છોકરાને જરા દીવેલ પાઇ દો.

માણેક—અરે! આવા તરતના છોકરાને તે વળી જુલાબ અપાય ખરો કે?

સમજુ—કેમ ભૂલી ગયાં? અવતર્યાં પછી છોકરાને ઝાડો ન થાય તો તેને કેવો મોટો રોગ થઈ આવે છે, તે તો હું તમને પ્રથમ જ કહી ગઈ છું. શું એ તમને યાદ નથી?

માણેક—યાદ છે. દીવેલ આપવું સારૂં છે ત્યારે તો છોકરાને જુલાબ આપવામાં હરકત નથી. પણ એક વાત તમને પૂછું. છોકરૂં આવ્યા બાદ તેને જુલાબ ન આપવામાં આવે તો દુઃખ દરદ થાય, તો પછી તેવા બધાં બાળબચ્ચાંને દુઃખ કેમ થતું નથી, તેમને તો કોઇ જુલાબ આપતું નથી.

સમજુ—તેનું એક કારણ છે.

માણેક—શું?

સમજુ—પ્રસવ પછી પ્રસૂતિનું (સુવાવડીનું) દૂધ

થોડાંક દિવસ સુધી છોકરાને સારૂ જુલાબનું કામ કરે છે. મતલબ કે એ ધાવણ ધાવ્યાથી છોકરાને સારો ઝાડો થાય છે. એટલે જુલાબની જરૂર પડતી નથી.

માણેક—વાહ! આ તો સારી વાત કહી. ઠીક, ત્યારે માનું ધાવણ ધાવ્યાથી જ જો જુલાબનું કામ થાય, તો પછી વધારે જુલાબ આપવાની જરૂર ખરી?

સમજુ—ના. પણ પ્રસવનાં થોડાંક દિવસોમાં જો બાળકને ઝાડો ન થાય તો એને જુલાબ તરતજ આપી દેવો જોઈએ. કેટલીક વખતે પ્રસૂતિના ધાવણમાં ઝાડા થાય એવું તત્વ હોતું પણ નથી અને એટલે ધાવવા છતાં પણ બાળક ઝાડો ન કરે તો આશ્ચર્ય પામવું નહિ પણ જુલાબ આપી દેવો. બાળકને ઝાડો બરાબર ન થાય તો ધનુરવા તથા આંચકી-તાણ જેવા રોગોનો તે શિકાર બને છે તે તો હું આગળ તમને જણાવી ગઈ છું તે યાદ છે ને?

માણેક—હા, એ વાત માનવા જેવી છે ખરી. પહેલાં ત્રણ દિવસ સુધી પ્રસૂતિની છાતીમાં સારી રીતે દૂધ આવતું નથી. તેટલા માટે તેટલા વખતની અંદર છોકરાને જુલાબ આપ્યા વગર ચાલે નહિ. ઠીક, છોકરૂં અવતરે કે તરતજ તેને જુલાબ થવાની જરૂર ખરી કે?

સમજુ—અગત્ય તો ખરી જ. જો જરૂર ન હોય તો પછી હું આટલું બધું કહું શા માટે? ઘણાં વાસાનાં છોકરાં માત્ર આ જ કારણથી મરી જાય છે!

માણેક—ઠીક અવતર્યા બાદ થોડીકવાર પછી જ

છોકરાને ઝાડો થતો હશે કે ?

સમજુ—હા, ઘણું કરીને તો એમ થાય ખરૂં. પરંતુ ઝાડો સારો ખુલાસાથી થાય નહિ તો તેને સારૂ જ જુલાબ આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેમાં પણ ખાસ કરીને બંધકોષ રહ્યાથી એટલું બધું નુકશાન છે, તેથી એવી ભલામણની જરૂર છે.

માણેક—બરાબર છે. હવે કહેવું નહિ પડે. હું બરાબર સમજી છું. કેટલું દીવેલ પાવું જોઈએ, તે જરા બતાવો તો ?

સમજુ—આશરે પાએક ચમચા જેટલું.

માણેક—આંગળી વડે એ દીવેલ ચટાડવું નહિ ?

સમજુ—હા, પણ એની સાથે જરા મધ મેળવીને મીઠું કર્યા વગર એ ચાટશે નહિ.

માણેક—એમ કે ? લાવો જોઉં મણીના બાબાને એ ચટાડી ખાત્રી કરૂં. (અને તેમ કરતાં) હા. તમે વાત સાચી કહી. કેવું બચબચ કરીને એ ચાટે છે. પણ એક વાત પૂછું ?

સમજુ—પૂછોને. જે શંકા થાય તે તરત જ પૂછી નાખવી સારી.

માણેક—પહેલાં બે-ત્રણ દિવસ થાનમાં જોઈએ તેવું ધાવણ આવશે નહિ. એટલે છોકરાને શું આપવું ?

સમજુ—કેમ વળી ? ગાયનું દૂધ, પાણીમાં ભેળવીને.

માણેક—પાણીમાં ભેળવવાની જરૂર કેમ ?

સમજુ—તે વગર આવું જાડું દૂધ લરતનાં બાળકને પચે કેવી રીતે? પ્રસૂતિનાં થાનનું દૂધ તો એના કરતાં ઘણું પાવણું હોય છે.

માણેક—કેટલું પાણી ભેળવવું જોઇએ?

સમજુ—જેટલું દૂધ તેટલું પાણી લેવું.

માણેક—પાણી ભેળવ્યાથી બચ્ચું પીએ ખરૂં?

સમજુ—જરાક સાકર કે પતાસું નાખીને ગળ્યું કર્યાથી ખુશીથી તે પીશે.

માણેક—અને જ્યારે થાનમાં દૂધ આવે, ત્યારે પછી છોકરાને બીજું કાંઈ પણ અપાય ખરૂં?

સમજુ—ના, બીજું કશુંય નહિ, ફક્ત ધાવણ ધાવીને જ રહે. જ્યાં સુધી દાંત ફૂટી નીકળે નહિ, ત્યાં સુધી છોકરાને ગાયનું દૂધ પણ પાવું નહિ, વધારે બીજું શું કહું?

માણેક—પ્રસૂતિના થાનમાં જો બરાબર જોઈએ તેટલું ધાવણ આવતું રહે તો તો પછી છોકરાને બીજું કશુંએ ખવરાવીએ નહિ. પરંતુ જો તેમ ન બને, થાનમાં જો સારી રીતે ધાવણ ન હોય અથવા પહેલાં કેટલાક દિવસ સારી પેઠે ધાવણ આવે, પણ પછીથી ખૂબ ઓછું થઇ જાય તો શું કરવું?

સમજુ—તેમ બને તો પછી ન છૂટકે ગાયનું દૂધ પાવું પણ પડે. પરંતુ પ્રથમ જેવી રીતે કરીને ગાયનું દૂધ

પાવાનું કહી ગઈ છું, તેવી રીતે કરીને જ પાવું જોઈએ. પાણી ભેળવ્યા વગર પાયાથી છોકરાના પેટમાં સદે નહિ, એ વાત તમામ પ્રસૂતિઓએ બરાબર યાદ રાખવી જરૂરની છે; તો પણ છોકરાને એવું ગાયનું દૂધ પાવા માંડયા પહેલાં, પ્રસૂતિના થાનમાં જેથી કરીને સારૂં પૂરતું ધાવણ આવે, તેની પહેલી તજવીજ કરવી જોઈએ.

માણેક—પ્રસૂતિના થાનમાં સારી રીતે ધાવણ આવતું ન હોય, કે પ્રથમ કેટલાક દિવસ સારી રીતે આવીને પછી ખૂબ ઓછું થઈ જાય, તો ફરીથી થાનમાં સારી રીતે ધાવણ આવી શકે એવો કોઈ ઇલાજ છે ખરો?

સમજુ—ઉપાય છે જ. ન હોય તો કેમ બને?

માણેક—તો એ કહોને?

સમજુ—ઉપાય બહુ સહેલો છે. એરંડાના ઝાડને ઓળખો છો ને?

માણેક—હા, જરૂર. અમારા વાડામાં એના બે ત્રણ ઝાડ છે.

સમજુ—ત્યારે એ એરંડાનાં આશરે ચાર પાંચ પાંદડાંને એક હાંલ્લીમાં મૂકી, તે હાંલ્લીમાં પાણી રેડીને, સારાં બાફવાં. પછી હાંડીને ચૂલા પરથી હેઠે ઉતારી નાંખવી. અને તે હાંડીમાંનું પાણી હુંફાળું થાય એટલે તે પાણીથી પ્રસૂતિનાં બંને થાન સારાં કરીને ધોઈ નાખવાં. એમ ધોતાં ધોતાં પાણી ઠંડું થવા આવે એટલે બફાયેલાં પાંદડાંને હાંડીમાંથી કાઢી ખૂબ ખંખેરીને સાફ કરી નાંખવાં, અને

સારાં ગરમ ગરમ હોય તેવાંજ બંને થાનના ઉપર લપેટીને બાંધી દેવાં. આમ કરવાથી સ્તનમાં ધાવણ ભરાશે અને દૂધ છૂટતું થઈ જશે.

માણેક—એમ ? એ તો ત્યારે બહુ જ સરળ ઉપાય છે. પણ ઠીક, એવી રીતે કેટલા દિવસ થાનને ધોવાં તથા બાંધવાં જોઈએ ?

સમજુ—ઉપરા ઉપરી લાગટ ત્રણ ચાર દહાડા એવી રીતે થાનને એવા ગરમ પાણીએ ધોયાથી અને એવાં બાફેલાં પાંદડાં બાંધ્યાથી એટલું બધું ધાવણ આવશે કે થાનમાં તે સમાશે પણ નહિ.

માણેક—એમ છે ? આ તો શાન્તિ આપે એવો ઉપાય છે.

સમજુ—ઘણે ઠેકાણે અનુભવેલો ઉપાય છે. એનાથી કંઈજ નુકશાન પણ નથી.

માણેક—પણ બહેન, એ પાંદડાં બાફેલા પાણીથી સ્તનને કેટલી વાર સુધી ધોયા કરવાં ?

સમજુ—હરેક વખતે અડધા કલાક સુધી ધોયાથી કામ થઇ જશે.

માણેક—અરેરે ! આવો સહેલો ઉપાય છતાં, કેટલી પ્રસૂતિઓનાં છોકરાં પૂરતું ધાવણ નહિ પામ્યાથી માર્યાં જાય છે ! માના થાનમાં ધાવણ આવતું નથી એટલે છોકરાને ગાયનું દૂધ પાય છે. પણ એવું નરમ છોકરૂં, માના ધાવણ

વગર એકલું ગાયનું દૂધ પીને કેટલા દિવસ સુધી જીવી શકે? શા માટે આ ઉપાય અજમાવતાં નહિ હોય?

સમજુ—એ જ મોંકાણ છે ને!

માણેક—થાનમાં દૂધ ભરાવાનો ઇલાજ તો તમે કહ્યો તે કરીશું. પણ તેની સાથે પ્રસૂતિએ ખાવા પીવાની પણ ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ નહિ?

સમજુ—હા. તે કર્યા વગર ચાલે કેમ? પ્રસૂતિના શરીરના લોહીમાંથી જ ધાવણ થાય છે. એટલે તે લોહી વધે તો જ ધાવણ પણ વધે. અને સારો ખોરાક ખવડાવ્યાથી શરીરમાં લોહી આવે છે, અને શરીરમાં લોહી થયાથી જ થાનમાં દૂધ-ધાવણ થાય છે. જેવો ખોરાક તેવું દૂધ એ તો તમે જાણો છો ને?

માણેક—હા.

સમજુ—પ્રસૂતિને જેમ તમે સારો ખોરાક આપશો તેમ દૂધ પણ ભરાવાનું જ. અને દૂધને માટે એને ખોરાકની પહેલી જરૂર છે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું.

માણેક—હવે બરાબર સમજણ પડી. ફરીથી કહેવું નહિ પડે.

સમજુ—માનું ધાવણ સારી રીતે નહિ પામ્યાથી ઘણાં છોકરાં મરી પણ જાય છે તે જાણો છો ને?

માણેક—એ વળી કેવી રીતે?

સમજુ—પ્રસૂતિના થાનમાં સારી રીતે ધાવણ આવતું

ન હોય, અથવા ઓછું થઈ ગયું હોય, તેા છેાકરાને ગાયનું દૂધ પાવાનું શરૂ કરે છે અને કેટલાક દિવસ એ દૂધ પીતાં જ છેાકરાના પેટમાં અસુખ થઈ આવે છે. દહીંના ફેાદા જેવું દૂધ ઓકે છે, ઝાડો પણ ગમે તેવેા થાય છે. પેટમાં આમળેા થાય છે ને પીડાય છે, તેથી રડી રડીને બહાવરૂં બની જાય છે. એવી રીતે પેટની પીડા થયા પછી જો ગાયનું દૂધ પાવાનું એકદમ બંધ કરી દઈને, પીડા મટાડવાને સારૂં ખાસ ઉપાય કરવામાં આવે નહિ તેા છેાકરૂં મરી પણ જાય છે.

માણેક—સાચું કહ્યું તમે. ઘણાં ધાવણાં છેાકરાં એવી રીતે મરી જાય છે. પણ બહેન! પ્રસૂતિના સ્તનમાં સારી રીતે ધાવણ આવતું ઓછું થઈ ગયું હેાય, તેા છેાકરાને કેવી રીતે ઉછેરીને મેાટું કરવું તે મને ઠીક રીતે સમજાવેાને?

સમજુ—સાંભળેા. હમણાં જે ઉપાય કહી બતાવ્યેા હતેા, તેનાથી પ્રસૂતિના થાનમાં જો ધાવણ ન આવે, તેા છેાકરાનેા બાપ પૈસેટકે સુખી હેાય તેા પેાતાના છેાકરાને માટે એક ધાવ રાખે. પરન્તુ તે ધાવનું છેાકરૂં અને જે છેાકરાને માટે ધાવ રાખવામાં આવે તે છેાકરૂં, એ બન્ને સરખી વયના હેાવા ખાસ જરૂરનાં છે. તેમની વય નાની મેાટી હેાય તેા સારૂં નહિ.

માણેક—પણ આમ ધાવ રાખવાનું તેા કેાઈકને જ પરવડી શકે?

સમજુ—બધાંથી એમ બની શકે, એવું હું પણ

ક્યાં કહું છું ? એ તો શ્રીમન્તનું કામ છે. પરંતુ જેમનાથી બની શકે, તેમણે એના સિવાય બીજો ઉપાય ન શોધવો.

માણેક—ઠીક, એ તો મોટા માણસોને માટેનો ઉપાય બતાવ્યો. પણ અમારા તમારા જેવા મધ્યમ વર્ગનાએ શું કરવું તે તો કહો ?

સમજુ—ગાયનું દૂધ પાવું પડે, તો તે મેળવીને જ પાવું, એ વાત બધી પ્રસૂતિઓએ બરાબર યાદ રાખવી, નહિ તો છોકરાના પેટમાં સદે નહિ. પહેલા પહેલાં જેટલું દૂધ, તેટલું જ પાણી ભેળીને પાવું. ત્યાર બાદ છોકરૂં જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ રહેતે રહેતે પાણીનો ભાગ ઓછો કરી દેવો. કેમ સમજમાં આવ્યું ?

માણેક—હા. પણ વારૂ, દૂધમાં પાણી મેળવીને તેમાં જરાક સાકર નાંખીને ગળ્યું કરવું કે નહિ ?

સમજુ—હા, કરવું, નહિ તો છોકરૂં પીએ નહિ. પણ ઘણું ગળ્યું થઇ જાય નહિ, તે ધ્યાન રાખવું.

માણેક—વારૂ, એ દૂધને ગરમ કરીને પાવું કેમ ?

માણેક—થોડું ગરમ તો કરવું જ જોઈએ. જેટલું દૂધ તેટલું પાણી મેળવીને તેમાં જરાક સાકર કે પતાસું નાખી, માત્ર અંગારા ઉપર ગરમ કરી લેવું; બહુ ઉકાળવું પણ નહિ, જ્યારે દૂધ પાવું હોય ત્યારે એમ અંગારાના દેવતા ઉપર ઉનું કરીને પાવું. વાસી દૂધ છોકરાને ક્યારેય પણ પાવું નહિ, કેમકે એથી તેના પેટમાં બહુ ભારે અમુઝણ

થાય છે. સવારનું દૂધ સાંજે ન પાવું, સાંજનું રાતે ન પાવું. અને રાતનું દૂધ બીજે દહાડે ન પાવું. એથી બહુ જ નુકશાન છે. એનાથી જ ઘણાં છોકરાં માર્યા જાય છે. વાસી દૂધ પીવડાવ્યાથી છોકરાના પેટમાં બગાડ અને દુઃખ થાય છે. એ એને પચતું નથી અને પેટમાં બગાડો તથા ભાર કરાવે છે.

માણેક—આટલું બધું છે તો હવેથી હું વાસી દૂધ છોકરાંને કદી પણ આપીશ નહિ.

સમજુ—ખવડાવ્યા પીવડાવ્યાના દોષથી જ ઘણાં છોકરાં દુઃખ દરદથી પીડાય છે.

માણેક—ખવડાવ્યા પીવડાવ્યાના દોષ તે કેવી રીતના?

સમજુ—છોકરાને ધવરાવે તેનો કશોએ નિયમ નહિ. કાં તો થાન તેના મોઢામાં ને મોઢામાં જ રાખ્યાની પેઠે કરે; નહિ તો કયારેક આખા દિવસમાં બે વાર પણ પૂરૂં ધવડાવે નહિ એ બંને આપણા લોકનાં મોટાં દોષ છે.

માણેક—છોકરાને ધવડાવવું, તેમાં પણ નિયમ ખરો કે?

સમજુ—કેમ, નહિ? તમને બે વાર ખાવાની ટેવ પડી ગઈ છે, અને હવે ત્રણ વાર ખાઓ જોઈએ, અપચો થાય છે કે નહિ?

માણેક—થાય જ.

સમજુ—ત્યારે છોકરાં બોલી શકતાં નથી, તેથી તેમને એમ ન થાય કે?

માણેક—ત્યારે તો ધાવણાં છોકરાંને ધવડાવવાનો નિયમ બતાવો, એટલે હું બરાબર તે જ પ્રમાણે ચાલીશ.

સમજુ—છોકરૂં દસ દિવસનું થયા પછી તેને આખા દિવસ અને રાતમાં થઈને આઠ વાર કરતાં વધારે વખત ધવડાવવું નહિ એ એક સાધારણ નિયમ ધ્યાનમાં રાખો. વારે ઘડીએ અને નિયમ વગર ધવડાવવાથી છોકરૂં હેરાન થાય છે અને તેના પેટમાં દુઃખાવો ઉપડે છે.

માણેક—ત્યારે તો એવી રીતે નિયમ પ્રમાણે છોકરાંને ધવડાવવાની ટેવ પાડવી ખાસ અગત્યની છે.

સમજુ—એમાં શંકા જ નથી. એ ટેવ તો આગળ જતાં સોના જેવી પૂરવાર થશે.

માણેક—ઠીક, બીજો કાંઇ નિયમ ખરો ?

સમજુ—હા, મોડી રાતે છોકરાને ધવડાવવાની ટેવ પાડવી સારી નથી. એક પહોર રાત ગયા પછી ધવડાવવું નહિ.

માણેક—એમ કર્યાથી તો છોકરાનું ગળું સુકાઈ જાય.

સમજુ—ના, બે દિવસ ટેવ પડયાથી પછી મોડી રાતે ધવડાવાને માટે છોકરૂં રડશે નહિ. એવી ટેવ જલદી પડે તેની એક જુક્તિ છે.

માણેક—એવી તે કઇ યુક્તિ છે ?

સમજુ—રાતે છોકરાને તેની માતા સાથે સુવડાવવું નહિ, એટલે એ ટેવ પડશે નહિ.

માણેક—ઓ મા! એમ તે કાંઈ કરી શકાય? વળી પ્રસૂતિ પણ પાસે છોકરા વગર કેવી રીતે ઊંઘી શકે?

સમજુ—હું શું કાંઈ છોકરાને જુદા ઓરડામાં રાખવાને કહું છું? એક પથારીમાં જ રાખવું, પણ ફક્ત થોડેક દૂર સુવાડવું.

માણેક—થોડેક છેટે રાખ્યાથી શો ફાયદો?

સમજુ—ફાયદો એ કે, પ્રસૂતિ ઊંઘી ગયા પછી છોકરું ફાંફાં મારીને થાન મોંમાં લેવા ન પામે. થોડાક તરફડાટ કરીને કે જરાક રડીને પાછું તરત ઊંઘી જાય. એ પ્રમાણે બે ચાર દિવસ કર્યું એટલે ટેવ પડી ગઇ. પછી તે ધાવવાને માટે રાતે અકળાશે કે રડશે કકળશે નહિ. ગુપચુપ સૂઈ જશે.

માણેક—બરાબર છે. એ તો સારી યુક્તિ. કેમકે માના પડખામાં રાતે સૂઈ રહ્યાથી છોકરાને ધાવવાની સારી સગવડ પડે છે. ઇચ્છે તો આખી રાત થાન મોંમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે.

સમજુ—એવા નિયમ પ્રમાણે ધવડાવ્યાથી એકલા છોકરાનું જ નહિ પણ પ્રસૂતિનું શરીર પણ સારૂં રહે છે. છોકરાને તો જેવી ટેવ પાડીએ તેવી પડે!

માણેક—પડે જ તો. વળી એમ કરવું એ મુશ્કેલ પણ નથી.

સમજુ—આખી રાત અને દહાડો જો છોકરાને

ધવડાવવામાં આવે, તો પછી પ્રસૂતિ શું બચવા પામે છે? શરીરે છેક સુકાઈને લાકડા જેવી થઇ જાય.

માણેક—એ વાત પણ સાચી છે.

સમજુ—છોકરાને ધવડાવવાનો બીજો એક નિયમ કહું છું. પ્રસૂતિના શરીરને કાંઈ રોગ થયો હોય, અથવા તે કાંઈ શોક કે દુઃખથી દિલગીર હોય તો તેણે છોકરાને ધવડાવવું નહિ. પ્રસન્ન દિલ હોય ત્યારે જ ધવડાવવું.

માણેક—એમ કેમ?

સમજુ—એવી અવસ્થામાં ધવડાવ્યાથી છોકરાના પેટમાં દરદ થાય છે. પ્રસૂતિના મનની સાથે તેના થાનના દૂધનો એવો સંબંધ છે કે, મન સારૂં ન રહે, તો થાનનું દૂધ પણ સારૂં ન રહે. શરીરમાં રોગ, કે કાંઈ શોક દુઃખ થાય, ત્યારે પ્રસૂતિ જો છોકરાને ધવરાવે, તો તે ધાવણ તેના પેટમાં અપચો ઉત્પન્ન કરાવે છે.

માણેક—શું કહો છો? ત્યારે તો તેથી જ કરીને અમારા દેશનાં છોકરાં છૈયાંને એટલા બધા પેટના રોગ થતા હશે? નાનાં છોકરાંઓને તો પેટની પીડા લાગેલી જ હોય છે. બે દિવસ સારૂં રહે, અને પાછું પાંચ દહાડા માંદું.

સમજુ—એ કાંઈ ખોટું નથી. આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ જ છીએ ને, કે કેટલીક પ્રસૂતિઓ છોકરાને ધવડાવતી જ ઝઘડો કર્યા કરે છે, લઢે છે-વઢે છે. એવું ઝેર જેવું ધાવણ ધાવ્યાથી શું છોકરૂં ક્યારેય પણ સારું રહી શકે? તે

દિવસે જ તેને પેટનું દુઃખ થાય. છોકરાને ધવડાવતાં ધવ-ડાવતાં રડવું કકળવું એ સારૂં નથી.

માણેક—હવે વધારે કહેવાની શી જરૂર છે? પ્રસૂતિનું મન સારૂં નથી. ન હોય, તો છોકરાને ધવડાવવું નહિ, એ જ યાદ રાખવું મુખ્ય છે.

સમજુ—હા, એને ભૂલવું ન જ જોઇએ.

માણેક—આહા! પ્રસૂતિઓ આ બધા નિયમો જો જાણી શકે, તો ધાવણાં છોકરાંને કેટલો બધો લાભ થાય?

સમજુ—વળી સાંભળો. ધાવણાં નાના છોકરાને દુઃખ-દરદ થાય તો મહા આફત થાય છે. એટલે દુઃખ-દરદ ન થાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. સુવાવડમાં છોકરાને જો તાણ થઈ આવે તો તેને બચાવી શકાતું જ નથી અને આ તાણ આવવાનું કારણ પણ સાધારણ જ છે. એટલે જો સાવચેતી રાખી હોય તો તાણ થાય પણ નહિ. તાણ આવવી કોને કહે છે અને શા કારણથી તે થાય છે એ બધું તો હું તમને અગાઉ કહી ગઈ છે. એ ધ્યાનમાં તો છે ને?

માણેક—હા, બરાબર યાદ છે. તમે જે કહો છો, તે મારા મનમાં સારી રીતે ઠસી જાય છે. નાનાં કુમળાં છોકરાંને રોગ થયાથી તેમને બચાવવાં મુશ્કેલ છે ખરાં; પરંતુ પ્રયત્ન કર્યાથી એ બધા રોગ ન થઈ શકે તેમ કરી શકાય ખરૂં.

સમજુ—હા, ઠીક કહો છો. એવો વિચાર કરીને

છોકરાની માવજત કર્યાથી જરાય ચિન્તા ન રહે. સાંભળો, તમે એક બહુ ભારે અન્યાય કરતાં રહો છો, તે જાણો છો ખરાં કે ?

માણેક—એ વળી કયો ?

સમજુ—નાનું કુમળું છોકરૂં એકદમ દુઃખ દરદથી પીડાય એટલે તમે લોકો તેનું ઓસડ-વેસડ કરવાનું છોડી દઈ ટૂચકા-છૂમંતર કે પછી દોરા-ધાગા કરવા મંડી પડો છો. એની નજર પણ બાંધવાની ધમાલ કરો છો, કેમ હું જે કહું છું તે ખરૂં છે ને ?

માણેક—તમારૂં કહેવું સાચું છે. ધાવણા બાળકને એકાએક કંઈ દુઃખ દરદ થઈ આવે કે બધા ભેગાં થઈ જાય છે અને વાતો કરવા મંડી જાય છે કે " એ ઝપટમાં આવી ગયું છે, એને કોઈની નજર લાગી છે " વગેરે. અને પછી ધંતર-મંતર કરવામાં આવે છે. કાચું બાળક બિચારૂં એનાથી મરવા જેવું થઈ જાય છે અને મરી પણ જાય છે. અમારી અજ્ઞાનતાનું જ આ પરિણામ છે.

સમજુ—આવું હોય છે ત્યારે હું શું કરૂં છું તે તમે જાણો છો ?

માણેક—ના.

સમજુ—બૈરાઓ મને બોલાવે છે એટલે તરત જ હું જઈને બધાને દૂર કરૂં છું અને છોકરાને થોડુંક દીવેલ પાઈ તેનો રોગ મટાડી દઉં છું.

માણેક—એમ ? આ તો સરળ ઉપાય કહેવાય. આપણા લોકો આ જાણતા થાય તો ભુવા-ભુવાનું કોઈ નામ જ ન લે.

સમજુ—ખરૂં કહો છો. અને જુઓ, છોકરાના આગલા બે દાંત આવે, એટલે તેને ધાવણ સિવાય બીજું પણ કંઈક ખવડાવી પીવડાવી શકાય.

માણેક—બીજું શું ખવડાવાય ?

સમજુ—થોડાક સાબુદાણા અને દૂધ ખુશીથી આપી શકાય. એનાથી છોકરાને અપચો કે અસુખ થવાનો સંભવ નથી.

માણેક—છોકરૂં કેટલું મોટું થાય ત્યારે તેને ધાવણ છોડાવવું જોઈએ ?

સમજુ—દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય જડબામાંના બધા દાંત જ્યાં સુધી ફુટી નીકળે નહિ, ત્યાં સુધી છોકરૂં માનું ધાવણ ધાવે. એના પહેલાં ધાવણ છોડાવવું યોગ્ય નથી. તેમજ બધા દાંત ઊગ્યા છતાં પણ છોકરાને ધવડાવ્યા કરવું એ પણ યોગ્ય નથી.

માણેક—ઠીક, દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાયના બીજા બધા દાંત ઉગ્યા વગર પણ જો છોકરાને ધાવણ મુકાવી દેવામાં આવે તો તેને કાંઈ દુઃખ દરદ થાય ખરૂં કે ?

સમજુ—થાય નહિ તો શું ? એમ ન હોય તો હું

ના શા માટે પાડું? છોકરૂં સુકાઈ ને ગળી જાય અને પેટની પીડા થાય તે જુદી.

માણેક—ધાવણ મૂકાવીને છોકરાને શું ખાવા આપી શકાય?

સમજુ—સારા ચોખાનો ભાત, જરાક દાળ, શાક અને દૂધ. વળી જુવો, ધાવણ છોડતી વખતે છોકરૂં ઘણું કરીને બહુ કાયર અને નરમ થઇ જાય છે, માટે તે વખતે તેને બહુ સાવચેતીથી અને કાળજીથી રાખવું જોઇએ.

માણેક—બહુ સાવચેતી અને કાળજી તે વળી કેવી?

સમજુ—વિશેષ કાળજી રાખવાની કહું છું તેનું કારણ એ છે કે, ધાવણ મુકાવ્યા પછી ખવડાવ્યાના દોષથી બાળકોને ઘણું કરીને પેટનાં દુઃખ દરદ થાય છે. માટે તેમના ખાવાપીવાની ખૂબ સાવચેતી રાખ્યા વગર કેમ ચાલે? પેટમાં દુઃખ થાય એવું કાંઈ ખવડાવવું પીવડાવવું નહિ.

માણેક—પણ જરા જરા રોટલો, રોટલી કે એવું બીજું કંઈ ખવડાવાય કે નહિ? ખીચડી ખવડાવ્યામાં તો કંઈ વાંધો નથી ને?

સમજુ—ના. સારી ચડીને સીજેલી મગ ચોખાની કોળિયો ખીચડી જરા ઘી નાંખી ફીણીને ચટાડવામાં હરકત નથી. તેમ ઘઉંનો કુલકો કે બાજરીનો રોટલો પણ નહિ નડે. પણ એટલું યાદ રાખવું કે છોકરૂં જે ખાય, તે સારૂં ચઢેલું અને તાજું અથવા ગરમ હોવું જોઈએ. કાચું કુણું

કે પાણીપોચું, અથવા બળી-દાઝી ગયેલું ને ટાઢું વાશી હોય તો બહુ જ નડે. ખરૂં પૂછો તો આપણી પ્રસૂતિઓને છોકરાંને ઉછેરતાં આવડતું જ નથી.

માણેક—એમ કેમ કહો છો?

સમજુ—તેઓ એમ માને છે કે, છોકરાને ખૂબ ખવડાવીએ તો તે જલદી મોટું ને જબરૂં થઈ જાય. અને એમ ધારીને દિવસમાં દસ વાર પણ તેને ખવડાવતાં અચકાતી નથી. ઘડીએ ને પળકે જે દીઠું તે આપ આપ કહે છે.

માણેક—ત્યારે શું છોકરાને વારે વારે ખવડાવવું એ બહુ ખોટું છે?

સમજુ—સાત વાર ખોટું. એના કરતાં તો ન ખવડાવવું એ સારૂં.

માણેક—ત્યારે એવા બાળકને ખવડાવવા પીવડાવવાનો નિયમ કહી બતાવોને?

સમજુ—એવો વિશેષ નિયમ બિયમ કાંઈ નથી. આખા દિવસ અને રાતમાં થઈને ત્રણ વાર કરતાં વધારે વખત ખવડાવવું નહિ, નહિ તો પેટમાં દુઃખ થાય. વળી ક્યારેય પણ છોકરાને દબાવી દબાવીને પરાણે પરાણે ખવડાવવું, એ પણ ભારે દોષ છે.

માણેક—ખરૂં કહો છો. એ તો અમારો મોટો દોષ છે ખરો. છોકરૂં ખાઈ ન શકે તો પણ તેને ખવડાવવાનું અમે છોડતાં નથી.

સમજુ—તેથી જ તમારાં બાળ બચ્ચાંની એવી દશા થાય છે. એના શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી અને ક્યારેક પેટ મોટું હોય તો ક્યારેક માથું. દેખાવ બેડોળ અને આકૃતિ કદરૂપી. આ બધું કંઈ એની મેળે થતું નથી?

માણેક—તમારૂં કહેવું મારે ગળે ઉતરે છે, બહેન. ખવડાવ્યાના દોષથી જ અમે છોકરાંને એવાં કરી નાંખીએ છીએ.

સમજુ—જો થોડું થોડું કરીને ખવડાવવામાં આવે, તો તે છોકરાના શરીરે પણ લાગે, અને બળ પણ આવે. વળી એટલું જ નથી, પણ ખવડાવ્યાના દોષથી ઘણાં છોકરાં વગર મોતે માર્યાં પણ જાય છે. તે સિવાય, એ પણ યાદ રાખવું કે, એવાં છોકરાં ફળફળાદિ અને ગળપણ જેમ ઓછું ખાય તેમ વધુ સારૂં.

માણેક—કેમ? એ બધું પેટમાં દુઃખ કરતું હશે?

સમજુ—પેટમાં દુઃખ કરે નહિ તો શું? છોકરાંના પેટમાં કરમ થાય છે તેનું કારણ આ ગળપણ જ છે. આ કરમ છોકરાંને બહુ દુઃખ આપે છે અને તેને તાવ પણ આવે છે. વળી ગળપણથી દાંતને પણ નુકશાન થાય છે.

માણેક—ત્યારે તો ફળફળાદિ અને ગળપણની ચીજો ખવડાવવી ન જોઇએ. અમારાં છોકરાંને પેટનાં આટલાં બધાં દુઃખ દરદ થાય છે તે એને લીધે જ થતાં હશે એમ લાગે છે. તેઓ મીઠાશ બહુ ખાય છે. છોકરૂં જરા આડું થાય કે રીસાય એટલે મા તેને સાકર, પતાસું કે બીજી હરકોઈ

મીઠાઇની ચીજ જે મળી શકે તે ખાવાને આપે છે. નાનાં છોકરાંના ખાવામાં ઘણે ભાગે ગળપણ જ હોય છે.

સમજુ—બીજું સાંભળો. તાપના દિવસોમાં છોકરાંના શરીર ઉપર ઘણાં લૂગડાં લત્તાં પહેરાવી રાખવાની ગરજ નથી. ફક્ત રાતે જ્યારે સૂઈ રહે ત્યારે તેના અંગ ઉપર એક લૂગડું કે ચાદર નાંખી રાખવી.

માણેક—ત્યારે તો ઉઘાડા શરીરે સૂઈ રહેવું સારૂં નથી એમ જ તમારૂં કહેવું છે ને?

સમજુ—હા. છેક ઉઘાડા શરીરે રાતે સૂઈ રહ્યાથી ઉધરસ વગેરે થઇ આવે, વળી જે છોકરાને ઉધરસ કે પેટની પીડા થઇ હોય તેના શરીર ઉપર એક ગરમ લૂગડું પહેરાવી કે ઓઢાડી રાખવું જોઈએ.

માણેક—ગરમ લૂગડું કે ફલાલીન?

સમજુ—હા, ગરમ લૂગડાંમાં ફલાલીન જ સૌથી સરસ છે, એટલે ફલાલીન ઓઢાડવું.

માણેક—પણ જેમની ફલાલીન લાવવાની શક્તિ ન હોય, તેઓ એવા છોકરાના શરીરે શું પહેરાવે ઓઢાડે?

સમજુ—ફલાલીનને બદલે બીજું કોઈ રૂનું લૂગડું રાખે. છોકરાના શરીરને ઢાંકેલું રાખવું, એ જ મુખ્ય વાત છે.

માણેક—હવે એ મેં બરાબર યાદ રાખ્યું.

સમજુ—છોકરૂં જે ઘરમાં કે ઓરડામાં રહે તે ખંડ

સારો સાફસુફ હોવો જોઈએ. તેની અંદર પવન ખૂબ ખુલાસાથી આવતો જતો જોઈએ. અને દિવસને વખતે તેનાં બધાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવા જોઈએ.

માણેક—પણ રાતે તો બધાં બારી બારણાં બંધ કરી રાખવાં ને ?

સમજુ—રાતે બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઈએ તો ખરાં, પરંતુ ઘરની અંદર જરા પણ પવન ન આવે, તેમ કરવું ન જોઈએ.

માણેક—તે કેવી રીતે ?

સમજુ—છોકરૂં જે તરફ સૂઈ રહેતું હોય, તે તરફનાં બારી બારણાં બંધ કરીને, બીજી તરફની સામસામેની બે બારીઓ ખુલ્લી રાખવી એટલે થયું. એમ કર્યાથી ઘરમાં પવન આવતો જતો રહેશે, ને છતાં છોકરાના શરીર ઉપર વાયરો નહિ લાગે. કહેવાની મતલબ એ કે છોકરૂં સૂતું હોય તેના ઉપર પવન ન લાગવો જોઈએ પણ આખા ઓરડામાં હવાની અવરજવર ચાલુ રહેવી જોઈએ.

માણેક—વાહ ! હવે હું સમજી.

સમજુ—સૂઇ રહેલા છોકરાને બફારો લાગે, તો રાતે બારણું ઉઘાડી નાંખીને કે બારીની પાસે લઈ જઈને તેના શરીરે પવન લાગવા દેવો ઠીક નથી. તેનાથી ઉધરસ, ઠાંસો, તાવ અને પેટની પીડા થઈ આવે છે.

માણેક—પણ છોકરૂં તાપથી અકળાઇને રડે તો શું કરવું ?

સમજુ—પંખા વડે પવન નાંખવેા. વળી વરસાદના દિવસમાં છેાકરાંને બહુ સાવચેતીથી રાખવાં રાત દહાડેા તેમના શરીર ઉપર પૂરતાં લૂગડાં પહેરાવી રાખવાં. વરસાદમાં પલળવા દેવાં નહિ તેમ પાણીમાં કે કાદવ કચરામાં ફરીને પગને ભીના કરવા ન દેવા. પગ ભીના રાખવા એ બહુ ભારે દેાષ છે.

માણેક—કેમ તેથી શું થાય છે?

સમજુ—દુઃખ, ઉધરસ, શરદી થઇ આવે. વળી છેાકરૂં પવન અને અજવાળુ બરાબર ન પામે, તેા તે વધી શકે નહિ, તે જાણેા છેા ને?

માણેક—હા, તે તેા બરાબર જાણું છું.

સમજુ—છેાકરૂં દસ બાર વરસનું થાય એટલે તેને ખેાળામાં લઇને સવારે અને સંધ્યાકાળે બહારની હવામાં જરા જરા લઈ જઇને ફેરવી લાવવું. એથી છેાકરાનું શરીર સાજું તાજું રહે. પરંતુ તેના અંગ ઉપર સારાં લૂગડાં લત્તાં પહેરાવ્યા વગર એવેા બહારનેા પવન તેને લાગવા દેવેા નહિ. અને ચાલતાં શીખે એટલે થેાડું થેાડું બહાર ફરે હરે તેમ કરવું. છેાકરાને જેટલું સાફસુફ રાખી શકાય તેટલું સારૂં. રેાજ નિયમ પ્રમાણે એક વાર તેને નવડાવવું.

માણેક—રેાજ નવડાવ્યાથી છેાકરાને કફ, શરદી-ઉધરસ થઈ આવે નહિ?

સમજુ—ના, એથી ઉલટું, પાંચ સાત દિવસને

આંતરે નવડાવ્યાથી તો કફ ઠાંસો થઈ આવે ખરો. રોજ નવડાવ્યાથી તો ટેવ પડી જાય કેની? એથી છોકરૂં સારૂં રહે, અને ઠાંસો-ઉધરસ ના થાય. ઉલ્ટું એ સ્વચ્છ રહે અને તેને લઈને ગંદકી પણ ન રહેવા પામે. એથી બાળકનું શરીર હલકું બને અને રોગ-ભોગ દૂર જ નાસી જાય. બાળક જેમ સાફ રહે તેમ તે વધુ આરોગ્યવાન બને.

માણેક—ઠંડા પાણીએ નવડાવવું કે ઉના પાણીએ?

સમજુ—ઉનાળાના કે ઠંડકના દિવસોમાં છોકરાને ગરમ પાણીથી નવડાવવાની જરૂર પડતી નથી. ઠંડા પાણીએ નવડાવવું જ સારૂં છે. અને એ છોકરૂં શિયાળામાં અવતર્યું હોય, તો જ્યાં સુધી તે બહુ કુમળું રહે ત્યાં સુધી થોડાક ગરમ પાણીથી જ તેને નવડાવવું એ સારૂં છે. ત્યારપછી ટાઢ મટે એટલે રહેતે રહેતે ઠંડા પાણીએ નવડાવવાની ટેવ પાડવી; પણ છોકરૂં માંદું થાય કે દુઃખ દરદ થઇ આવે તો તેને રોજ નવડાવવું નહિ. અને જો તે બહુ નબળું દુબળું હોય તો તેને નવડાવવાના પાણીમાં થોડુંક મીઠું નાખીને નવડાવવું.

માણેક—પાણીમાં મીઠું નાંખવાથી શું લાભ થાય?

સમજુ—પાણીમાં મીઠું નાંખીને નવડાવ્યાથી છોકરાના શરીરમાં જલદી બળ આવે, અને નબળું દુબળું ન રહે.

માણેક—ત્યારે તો હું એક નવું શીખી.

સમજુ—વળી એક બીજી અગત્યની વાત પણ તમને કહેવાની છે?

માણેક—તેા કહી જ હોને!

સમજુ—તે એ કે બાળક ત્રણ–ચાર મહિનાનું થાય કે તરતજ શીતળા કઢાવવા. આજ કઢાવીશું–કાલ કઢાવીશું, એમ કરીને વાતને લંબાવ્યા કરવી નહિ.

માણેક—ઠીક, એ શીળી કઢાવ્યા પછી ઓરી, અછબડા, બળિયા વગેરે નીકળવાનેા કાંઈ ભય રહેતેા નથી, નહિ?

સમજુ—ના, ઘણે ભાગે ન રહે.

માણેક—ત્યારે ઘણાં લેાક ખુશીથી શીળી કેમ કઢાવતાં નથી?

સમજુ—સૌની સમજણ કાંઈ એકસરખી હેાય છે? કેાઇ એને સારૂં કહે છે અને કેાઇ ખાટું કહે છે. પણ જેમ જેમ વખત જતેા જશે તેમ તેમ લેાકો એનાં ગુણ સમજતાં થશે, એમ લાગે છે. કેટલીક વખત તેા અજ્ઞાનતાને લઈને પણ તેઓ એમ કરે છે.

માણેક—ઠીક, ત્યારે તેા જેને ગૌશીતળા કહે છે, તે જ એને? એનું નામ તેા ઘણા વરસથી સાંભળવામાં આવે છે. અને કેાઈ કેાઈ તેા વળી એમ કહે છે કે રહી રહીને વચ્ચે વચ્ચે એ શીતળા ટંકાવવા જોઈએ, તે શું ખરૂં છે?

સમજુ—હા, પાંચ પાંચ વરસને આંતરે કઢાવવા

જોઇએ એમ કર્યોથી કંઇ નુકશાન નથી. ઉલટું બળિયા વગેરેનો જરાય ભય ન રહે.

માણેક—સારૂ. હવેથી હું મારાં છોકરાંને શીળી કઢાવ્યા વગર નહિ રહું. અને બીજી સ્ત્રીઓને પણ સમજાવીને કહીશ કે તેઓ પણ પોતાના બાળકોને શીતળા ટંકાવતાં રહે.

સમજુ—વાહ! આવું જ કરવું જોઈએ. આપણે જે કંઈ નવું અને અગત્યનું જાણતાં હોઈએ તેનો લાભ બીજાઓને આપવો ખાસ જરૂરનો છે. અને આવી બાબતની સલાહ તો વગર પૂછે જ આપી દેવી.

માણેક—સ્ત્રીઓને જો આવી રીતે સમજણ પાડીને કહેવામાં આવે તો શું એમ ધારો છો કે તેઓ શીળી કઢાવવાની આનાકાની કરે? કદી પણ નહિ. એના ગુણ દોષ કંઈ પણ તેમના જાણવામાં નથી. પુરૂષો પણ જાણતા નથી, તો પછી ઘરના ખુણામાં ભરાઇ રહેનારી સ્રીઓ બિચારી કેવી રીતે જાણે?

સમજુ—તમારી વાત તદ્દન સાચી છે.

માણેક—પણ બહેન! છોકરૂં કેટલું મોટું થાય ત્યારે શીતળા કઢાવવા જોઈએ?

સમજુ—જરૂર જણાય તો મહિના એકનું થાય એટલે કઢાવી શકાય.

માણેક—શીળી કઢાવવાની વળી જરૂર જણાવી કેવી રીતની?

સમજુ—તે કહું છું. એમ ધારો કે મહા મહિનામાં છોકરૂં અવતર્યું, તો તે એક મહિનાનું થતાં જ તેને શીતળા કઢાવવા. કેમકે ફાગણ-ચૈત્ર ઓરી બળિયા નીકળવાનો એટલે કે એ રોગનો વખત ગણાય છે. તેથી પહેલેથી શીતળા ટંકાવી રાખ્યા ન હોય, તો શી ખબર, વખતે છોકરાને એ રોગ થઈ આવે. શીતળા કઢાવવાની જરૂર પડે એટલે શું, તે હવે સમજ્યાને ?

માણેક—હા, હવે સમજી. પણ ઠીક, એવા કાચા વાસાના છોકરાને શીતળા કઢાવાય ખરાં ?

સમજુ—કેમ ન કઢાવાય ? એમાં કાંઇ દુઃખ નથી, કે કાચું છોકરૂં સહન કરી શકે નહિ.

માણેક—કયા મહિનામાં શીતળા કઢાવવા ?

સમજુ—ટાઢના દિવસમાં જ કઢાવવા. કારતકથી ફાગણ મહિના સુધી એ શીતળા ટંકાવવાનો વખત છે. તાપ પડવા માંડે એટલે પછી શીતળા ટંકાવવા સારા નથી.

માણેક—ત્યારે અમારે અહીંના શીતળાના ડૉકટર તો બારે માસ કાઢયા કરે છે.

સમજુ—હા, તેમ થાય છે ખરૂં, પણ શિયાળામાં કઢાવવા સારા.

માણેક—ઠીક. એ બાબત હવે સમજ્યામાં આવી.

સમજુ—એક બીજી વાત પણ સાંભળો. કુમળું બાળક જો એક રાત અને એક દિવસમાં જરાય ઝાડે ગયું

ન હોય તો તે પછીને દિવસે એટલે કે બીજે જ દિવસે તેને થોડુંક દિવેલ પાઈ દેવું કે જેથી ઝાડો થઇ જાય. એમાં વિલંબ કરવો યોગ્ય નથી.

માણેક—કેટલું દિવેલ પાવું ?

સમજુ—છોકરાની વય જોઈને જુલાબનું માપ ઓછું વત્તું કરવું જોઇએ. આઠ દહાડાથી તે એક મહિના સુધીના છોકરાને પા ચમચા જેટલું દિવેલ પાવું અને એક મહિનાની વયના છોકરાને અડધો ચમચો પાવું. ત્યાર પછી, તેની ઉમ્મર જોઈને દિવેલનું માપ વધારવું. એમ દિવેલ પાયાથી જો ઝાડો થયો નહિ એમ જણાય, તો બીજું થોડુંક દિવેલ લેઇને છોકરાના પેટે ઘસીને ચોળવું એટલે તુરત ઝાડો થયા વગર રહેશે નહિ. બચ્ચાનું પેટ સાફ આવવું ખાસ જરૂરનું છે.

માણેક—શું કહો છો ? દિવેલ પેટે ચોળ્યાથી ઝાડો થાય ? એ તો હું જાણતી નહોતી. આ તો સારું કહેવાય ?

સમજુ—દિવેલનો જુલાબ એ નાનાં છોકરા માટે મોટામાં મોટું અને ખરામાં ખરૂં ઓસડ છે પેટમાં અમળાય, ચૂંક આવે કે કંઈ થાય તો એના જુલાબથી તે બધું મટી જાય છે.

માણેક—પેટમાં દુઃખે અને તે ઉપર પાછો જુલાબ આપવો એ શું બરાબર છે ?

સમજુ—છોકરૂં જો વારે વારે કૂચા પાણી જેવો ઝાડો કર્યા કરે, તો તે ઉપરથી જ સમજી જવાનું કે, એવો

કુચા પાણી જેવો ખરાબ ઝાડો જ્યાં સુધી છોકરાના પેટમાં રહેશે, ત્યાં સુધી તેના પેટમાંની પીડા કશાથી મટશે નહિ. એવું જોઇને જો તેને દિવેલનો જુલાબ આપવામાં આવે, તો તેથી એ ખરાબ મળ નીકળી જઈને પેટ સાફ થઇ જતાં જ છોકરાનું દુઃખ જતું રહેશે. પેટની પીડા થયેથી દિવેલનો જુલાબ આપવાની જરૂરિયાત હવે જણાઈ ને ?

માણેક—હા, હવે તે સમજણમાં આવ્યું.

સમજુ—અને તમે કહ્યું હતું કે, છોકરાના પેટમાં અમળાયાથી કે ચૂંકાયાથી દિવેલનો જુલાબ આપવો પડે; એ તો જાણે ઠીક, પણ એમ શી રીતે માલમ પડે કે છોકરાના પેટમાં અમળાય-ચૂંકાય છે ? એને દુઃખ થાય છે ?

સમજુ—કેમ તે જાણવું કાંઈ બહુ મુશ્કેલ નથી. છોકરૂં જો રહી રહીને તરફડાટ કરીને રડી ઉઠે, અને પેટ શેકયાથી કે દાબીને ઝાલી રાખ્યાથી શાન્ત પડે-છાનું રહી જાય, તો તેથી જાણી લેવું કે તેના પેટમાં-અમળાય ચૂંકાય છે.

માણેક—હા, હવે હું સમજી. ઘણીવાર રડતાં છોકરાઓ એવી રીતે છાના પણ રહી જાય છે. હં, પણ તેમ છતાં પણ પેટની પીડા ન મટે તો ?

સમજુ—દિવેલનો જુલાબ આપ્યા પછી જો જણાય કે છોકરાના પેટની પીડા મટી નથી, તો દૂધની સાથે થોડુંક ચૂનાનું પાણી પાવાનું શરૂ કરવું. થોડા દિવસ એવી રીતે પાતાં પાતાં પેટનું દુઃખ દરદ તદ્દન મટી જશે.

માણેક—ચૂનાનું પાણી કેવી રીતે તૈયાર કરાય, અને દૂધની સાથે કેટલું કરીને પવાય, તે કહોને ?

સમજુ—એક મોટી બાટલીમાં અઢી શેર જેટલું સ્વચ્છ પાણી ભરીને તેમાં અધોળ ચૂનાનો ભૂકો નાંખવો. પછી બાટલીનું મોં મજબૂત બૂચ મારી સારી રીતે સજ્જડ બંધ કરી દઈને થોડીકવાર સુધી તે બાટલીને ખૂબ જોરભેર હલાવવી. પછી એક જુદી જગ્યાએ બાટલીને રાખી મૂકવી અને આશરે ત્રણેક પહોર થયા પછી તેમાંના ઠરી ગયેલા પાણીને એવી જુક્તિથી જાળવીને એક બીજા વાસણમાં નીતારી લેવું કે, નીચે ઠરી બેઠેલો ચૂનો ડોહોળાઈ ન ઉઠે, એમ ને એમ ઠરેલો રહી જાય. એ તમારે ચૂનાનું પાણી તૈયાર થઈ ગયું. આ ચૂનાના પાણીને દૂધમાં ભેળવીને આપવું. દૂધ જો પોણો શેર હોય તો નવટાંક જેટલું ચૂનાનું પાણી ભેળવવું. છોકરાને દૂધ જ્યારે જ્યારે પાવું હોય ત્યારે તેને આ ચૂના ભેળેલું દૂધ જ આપવું. રોજ આવી રીતે દૂધ તૈયાર કરવું. આ ચૂનાનું પાણી ઘેર ન બનાવવું હોય તો તૈયાર દવા વેચનારને ત્યાં પણ મળે છે.

માણેક—હવે આ બરાબર સમજી ગઈ.

સમજુ—જે બચ્ચાંને ધાવણ ટકતું ન હોય અને જે વારંવાર ઓક-ઓક કર્યા કરે તેને માટે આ ચૂનાનું પાણી ભેળવેલું દૂધ એક સુંદર ઉપાય છે. બાળક દહીં જેવું ઓકતું જણાય કે તરત જ તેને ચુનાના પાણીવાળું દૂધ પાઇ દેવું. એ એના પર ખૂબ જ અકસીર છે. બાળકના ભલા માટે

તેને દર મહિને એકવાર દિવેલનો જુલાબ તો આપવો જ જોઇએ.

માણેક—કેમ, દર મહિને એક જુલાબ આપવાની શી જરૂર છે? જુલાબ આપવાની ટેવ પાડવી શું સારી છે ખરી?

સમજુ—દર મહિને એક જુલાબ આપ્યાથી છોકરાનું શરીર સારૂં રહે છે. કોઠો કબજ થયાનો-બંધકોષ જેવું થવાનો જે રોગ છે તે થવા પામે નહિ, અને પેટનું દરદ પણ ન થાય. જુલાબથી બાળકનું આરોગ્ય વધે છે. એને રોગ-ભોગ થવાનો કંઇ ભય રહેતો નથી.

માણેક—દર મહિને જુલાબ આપીને કોઠાની કબજિયાત તો દૂર કરીએ પણ બાળકનાં પેટમાં કરમ થાય છે તેનો ઉપાય શો? અને દાંત આવવાને વખતે બાળકને જે દુઃખદરદ થાય છે તે મટાડવા માટેના પણ કંઇ ઉપાયો હશે ને?

સમજુ—હા, એના પણ ઉપાય છે. જુઓ, બાળકને વચ્ચે વચ્ચે જુલાબ આપો, ખાવાપીવામાં ખૂબ કાળજી અને સાવચેતી રાખો. તેના ખાન-પાનની સાથે રોજ થોડું થોડું મીઠું પણ આપતાં રહો. જો દાંત આવવાની પીડાથી જ રોગ થયો હોય એવું જાણવામાં આવે તો જે સ્થળે દાંત આવી રહ્યા હોય તેની બાજુમાં અને ઉપરની તરફના ભાગને નસ્તર વડે સહેજ ચીરી દેવા જોઇએ. એને આમ થોડાંક ચીરી દેશો એટલે પીડા મટી જશે. પણ આવી રીતે

ચીરવાનું કામ ડોકટરનું છે, માતાઓનું નથી. અનુભવી ડોકટર જ આ કામ કરી શકશે.

માણેક—ઓ! આપણા હાથે તે એ કામ કેવી રીતે બની શકે? પણ આ બધું જાણવામાં હોય, તો પછી ડોકટરને દેખાડતાં શું વાર લાગવાની?

સમજુ—બાળકને મીઠાઈ ખાવા ન દેવી. તેમ જ ટાઢો કે વાસી ભાત કે ખીચડી કે એવું બીજું કંઈ હોય તે પણ ખાવા ના આપવું. જે જે ખાવાનું આપવું તે સારૂં ચોખ્ખું અને તાજું જ આપવું જોઇએ. પેટમાં દુઃખ થાય તેવું કશુંએ ખાવા પીવાનું તેને આપવું નહિ. ખાણાપીણાની સાવચેતી તે એ જ. કેમ આ બધું સમજ્યાં ને?

માણેક—હા, હવે બરાબર સમજી.

સમજુ—બીજું સાંભળો! છોકરૂં જરા જરા ઉભું થતાં કે ઘૂંટણીએ ચાલતાં શીખે એટલે પછી તેને ખૂબ સાવચેતીથી રાખવું જોઇએ.

માણેક—ખૂબ સાવચેતીથી એટલે?

સમજુ—ખૂબ સાવચેતીથી એટલે એમ કે એવા છોકરાને સદા આંખની આગળ ને આગળ રાખવું. એટલે તે ક્યાં અને કેવી રીતે રમે છે તે હરવખત જોતાં તપાસતાં રહેવું. એમ કરવામાં ન આવે, તો તે અહિંથી તહિં પછડાઈ કુટાઈ ને એટલે પડી આખડીને હાથ પગ ભાંગી બેસે, વગેરે અનેક પીડાઓ ઉભી કરે.

માણેક—હા, તમારૂં કહેવું હવે સમજાયું.

સમજુ—બીજી એક વાત પણ અત્યારે તમને કહી દઉં છું.

માણેક—કઇ વાત ?

સમજુ—છોકરાને દાંત આવતી વખતે એ સિવાય બીજાં પણ અનેક દુઃખ દરદ થઇ આવે છે. માટે તે વખતે બહુ સાવચેતીથી અને ખબરદારીથી તેનું જતન કરવું જોઇએ.

માણેક—હા, દાંત આવતાં છોકરાને પેટની પીડા, ઝાડો, ઉલટી, બકારી અને ઉધરસ, ઠાંસો તથા આંખો દુખવા આવવી વગેરે થાય છે ખરૂં. એ વાત તો કાંઈ ખોટી નથી. એવું એવું થાય તો શું કરવું જોઇએ તે સમજાવો.

સમજુ—આવું કંઈ થાય એટલે જરાય ઢીલ વગર કોઇ હોશિયાર ડૉકટરને દેખાડવું. દાંત આવતી વખતે પણ ઘણાં છોકરાં માર્યાં જાય છે. એટલા માટે તમને ફરી ફરીને કહું છું કે, જ્યાં સુધી એ વખત વીતી જાય નહિ, ત્યાં સુધી છોકરાને બહુ સાવચેતીથી રાખવું. નહિ તો પછી જીંદગી સુધી પસ્તાવાનું રહેશે.

માણેક—વારૂ તાણ થવાની વાત જે કહી, તેનાથી છોકરાને એટલું બધું દુઃખ પડે છે કે તે જોઇ શકાતું નથી. તો તે વખતે શું કરવું ? પછીથી તો જાણે ડૉકટરને દેખાડાય; પણ તરત વેળાનો કંઈ ઉપાય શું કરવો ?

સમજુ—તાણ થાય તે વખતે ઝારીમાં ઠંડું પાણી ભરીને તેના મુખ વડે તે પાણી છોકરાના માથા ઉપર આશરે હાથ દોઢ હાથ ઉંચેથી ધાર કરીને રેડતા રહેવું. એમ કરવાથી તેનું જોર નરમ પડી જાય છે. દરમ્યાન ડૉકટર પણ આવી પહોંચશે અને એ પીડા દૂર થઇ જશે.

પ્રકરણ ૧૦મું

બાળકને થતાં રોગો તથા તેનાં પ્રાથમિક લક્ષણો

માણેક—સમજુ બહેન ! હજુ મારે તમને ઘણી વાતો પૂછવાની રહી છે. એ બધી વાતો જાણી રાખવી જરૂરની છે. વળી કેટલીક વાતો પૂછવાની ભૂલી પણ ગઈ છું.

સમજુ—તો એ પૂછી લ્યોને ? જે કંઈ તમે પૂછશો તેનો જવાબ હું તમને આપીશ. મનમાં કંઈ પણ શંકા કે વસવસો રાખશો નહિ. જેમાં ગુંચવાડો થતો હોય—જેમાં સમજ પડતી ન હોય તેવી વાતો જરૂર પૂછી લેવી. હું પણ આજે નિરાંત લઈને આવી છું. સાંજ સુધી તમારી સાથે જ છું. એ દરમ્યાન જે કંઈ પૂછવું હોય તે ખુશીથી પૂછો.

માણેક—હું પણ તમને કંઇ છોડું એમ નથી. જાણવા જેટલું છે તે તો હું પૂછવાની જ. પણ બહેન, અમારી પ્રસૂતિઓ છોકરાને ઘોડિયામાં સુવાડીને તડકામાં રાખે છે તેનાથી કંઇ ફાયદો ખરો ?

સમજુ—ફાયદો તો છે, પરન્તુ પવન અને પ્રકાશની છોકરાં પર જે અસર થાય છે તે એનાથી થતી નથી. તડકામાં રાખી તાપમાં બચ્ચાંને શેકવાં કરતાં પ્રકાશને હવાવાળા સ્થળમાં રાખ્યો હોય તો વધુ સારૂં.

માણેક—ત્યારે છોકરાને તડકામાં સુવાડવું કે તેના ઘોડિયાની નીચે થોડાક તાપ રાખીને તપાવવું એ સારૂં નથી ?

સમજુ—છોકરાના શરીરે થોડો તડકો કે તાપ

લાગ્યાથી નુકશાન નથી. પરંતુ તેના માથે અને બોચીએ તાપ લાગ્યાથી બહુ હરકત પહોંચે છે. ઘણો તડકો કે બીજી કોઈ પણ જાતનો ઘણો તાપ લાગ્યાથી તેના મગજને ઈજા પહોંચે છે.

માણેક—એમ કે? અમારી પ્રસૂતિઓ તો ત્યારે ઊલટું જ કરતી દેખાય છે. શરીરે તાપ લાગે કે ના લાગે પણ બરાબર માથા ઉપર જ તડકો પડે એવી રીતે તેને સુવાડે છે. અને ઘોડિયા નીચે તાપ રાખે છે તે પણ બોચી અને માથાને લાગે તેમ મૂકે છે, અને તેની આંચ એટલી તો લાગવા દે છે કે, છોકરૂં અંદર કૂદે છે, ઉછળે છે અને રડારોળ કરી મૂકે છે, પણ દેવતાને તેની નીચેથી દૂર કરી દેતાં નથી. પણ બહેન છોકરાના માથામાં એટલું બધું તેલ નાખે છે કે કપાળ, લમણા અને બોચીએ થઈને તેના રેલા વહ્યા કરે છે. એવું ઘણું તેલ નાખવું એ બાળકને માટે ફાયદાકારક છે?

સમજુ—ફાયદાકારક તે કેવી રીતે હોય? છોકરાના શરીરને સાફ રાખવાની તો જરૂર છે. અને એમ ઘણું તેલ નાખ્યાથી કાંઈ સાફસુફ રહી શકે ખરૂં કે? ઉલટું ઘણું ગંદું થાય. ફોલ્લા, ખસ, એ બધું શરીરને એવી રીતે મેલું ગંદું રાખ્યાથી જ થાય છે.

માણેક—તમારૂં કહેવું ખરૂં છે. અમારા લોકોનાં છોકરાઓને ખસ-ગુમડાં વગેરે એનાથી જ થતાં હશે. આમ જો હોય તો પછી બાળકનું ઘોડિયું-પથારી-પાથરણું વગેરે બધું જ સ્વચ્છ અને ધોયેલું રાખવું જોઈએ.

સમજુ—હા, જરૂર. શરીરને મેલું-ગંદુ રાખ્યાથી જેટલું નુકશાન છે તેટલું જ નુકશાન મેલાં લૂગડાં અને ગંદાં પાથરણાં વગેરેથી થાય છે. નાના છોકરાનાં લૂગડાં વગેરે રોજ તડકામાં નાખવા જોઈએ અને દર એક-બે દિવસે તેને સાબુથી ધોવા જોઈએ.

માણેક—નાના છોકરાં મૂતરે બધે તે લુગડાં તો ધોવાં જ જોઈએ એને તડકામાં સુકવ્યાથી ન ચાલે કેમ ખરૂંને ?

સમજુ—હા. એને તો સાફ કરીને બાફીને ધોવા જોઈએ. હાં, અને એક બીજી વાત. છોકરાંને મૂતરવાળું ભીનું કપડું પહેરાવી રાખવું યોગ્ય નથી. ઘણાં બૈરાઓ બચ્ચાંઓને ભીના મૂતરવાળાં જ લૂગડાં પહેરાવી રાખે છે. એનાથી ખસ-ગુમડા દરાજ વગેરે થવાનો ભય રહે છે. ઉધરસનું મૂળ કારણ પણ આજ છે. આપણા બૈરાઓને એની ગતાગમ હોતી નથી.

માણેક—ખરૂં કહો છો. આખી રાત મૂતરની ઉપર પડી રહ્યાથી ઉધરસ-ખસ થાય જ.

સમજુ—બીજું કંઈ પૂછવું છે.

માણેક—હા, હજુ પૂરૂં ક્યાં થયું છે ? હાં, પણ નાના બાળકો માંદા પડવાના હોય છે તેના કંઇ લક્ષણો આગળથી જાણી શકાય ખરાં ? જો એવા ઉપાયો જાણવામાં આવે તો બાળકો માંદા પડે તે પહેલાં જ તેનો ઈલાજ પણ કરી દેવાય.

સમજુ—એવા લક્ષણો છે જ. મા જો બુદ્ધિશાળી હોય, અને રોજ છોકરાંનું શરીર અને તબિયત બરાબર તપાસતી ને જોતી રહે, તો તે માંદુ થતાં પહેલાં જ સમજીને સાવચેત થઈ શકે.

માણેક—છોકરાંનું શરીર અને તબિયત તપાસીને જોવાથી શું સમજાય ?

સમજુ—શરીર અને તબિયત તપાસીને જોવાથી તેના શરીરનો ભાવ જેવો સમજાય છે, તેવો બીજા કશાથી સમજાતો નથી. હમણાં આ બધું તમને ખુલાસાથી સમજાવું છું.

માણેક—તો તો ઠીક થાય.

સમજુ—જુઓ સાંભળો:

૧. બાળક સાજુસમું હોય અને એકાએક રહી રહીને ઊલટીઓ તથા મોઢું કડવું કર્યા કરે તો જાણવું કે તેના પેટમાં કંઇ બગાડ થયો છે, પાચનશક્તિ નરમ પડી ગઇ છે કે કંઇ એવો જ પેટનો રોગ થયો છે એમ જાણવું. અને આ થાય એટલે જો તેના ખાવાપીવામાં સાવચેતી ન રાખવામાં આવે તો બાળકના પેટમાં વધુ બગાડો થાય અને તેને દરદ થઇ આવે, એમાં જીવ પણ ગુમાઈ જાય.

માણેક—ખાવાપીવામાં શું સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

સમજુ—દૂધ કે એવી કોઇ ભારે પડે તેવી ચીજ નહિ આપતાં જરા આરારૂટ કે એવો જ કોઈ પદાર્થ આપવો. અને જ્યારે પેટના બગાડનું ચિન્હ તથા ઊલટીઓ વગેરે બંધ થઈ જાય ત્યારે જ ધીમે ધીમે સદે તેવો ખોરાક આપવો શરૂ કરવો.

માણેક—આ તો સારૂં કહેવાય! આવું જ જો બધી બહેનો જાણવા માંડે તો બાળક પેટની બીમારીના રેાગથી જરૂર બચી જાય. પછી બીજું લક્ષણ કયું?

સમજુ—એ જ હવે કહું છું.

૨. બીજો નિયમ એ કે બચ્ચાંની જીભ તેની માએ રેાજ તપાસવી જોઈએ. જે દિવસે જણાય કે જીભની ઉપર ધેાળા ધાબા કે કાંટા જેવા થયાં છે તો જાણી લેવું કે તેને ખાધેલું પચ્યું નથી અને પેટમાં બગાડ થયેા છે. આ જોવામાં આવે કે તરત જ તેને એવું ખાવાને આપવું જોઈએ કે જેથી તેને એાકારી થાય કે પછી તેને ઝાડેા થઈ જાય. આમ થવાથી બગાડ નીકળી જશે અને બચ્ચાંનું પેટ હલકું થઇ જશે.

માણેક—એમ જોવામાં આવે તો શું ઇલાજ કરવેા જોઇએ?

સમજુ—ઝાડાની કબજીયાત જો ન હેાય તો ફક્ત ખવડાવ્યાની ભૂલચૂકથી જ એમ થયું છે, એમ નક્કી કરવું. અને તેને માત્ર આરારૂટનેા ખેારાક આપવેા. અને બગાડના ચિન્હ મટી જાય એટલે જીભ સારી સાફ થાય, ત્યાર બાદ થેાડું થેાડું દૂધ આપવાનું શરૂ કરવું.

માણેક—અને જો ઝાડાની કબજીઆત જ હેાય, તો?

સમજુ—પહેલાં જુલાબ આપીને પછી ખાવાપીવાનેા બંદેાબસ્ત કરવેા.

માણેક—જુલાબ તો દિવેલનેા જ?

સમજુ—તે નહિ તેા બીજું કયેા? છેાકરાની વય જોઇને કેટલું દિવેલ પાવું જોઈએ, તે પહેલાં હું કહી ગઈ છું. કેમ યાદ છે ને?

માણેક—એ તે વળી યાદ ન હોય કે? તમે જે જે કહ્યું છે, તેમાં કંઈ પણ હું ભૂલી ગઇ નથી.

સમજુ—એવું જ જોઈએ. પેટના બગાડ સિવાય બીજા કારણથી પણ જીભ એવી થઈ જાય છે.

માણેક—બીજા કયા કારણથી?

સમજુ—તાવ આવ્યાથી પણ જીભે એવા ધેાળા ધેાળા ધાબા થઈ જાય.

માણેક—ત્યારે તેા આ નિશાની સારી જાણવામાં આવી. છેાકરાંની જીભની હાલત જો એવી જોવામાં આવે, અને તેની સાથે તાવબાવ કાંઇ ન હોય, તેા નક્કી જાણવું કે, એવી જીભ એ પેટના બગાડનું જ લક્ષણ છે.

સમજુ—દૂધ પાતી વખતે છેાકરાંની જીભ ઉપર ઝીણા ઝીણા દાણા જેવું લાગી રહે છે, અને દૂધ પાયા પછી જરાક ઠંડું પાણી નહિ પાયાથી જીભના ઉપર પાતળાં ધેાળાં ધાબા જેવું બાઝી જાય છે. એ ડાઘ ઉખડી ગયાથી કોઇ કોઇ વાર તેની નીચે ઘા અથવા ચાંદી જેવું દેખાય છે. એવી ચાંદીથી કોઇ કોઈ છેાકરાં ખાતાં પીતાં બંધ થઇ જઈને છેક ઢીલાં પણ થઇ જાય છે.

માણેક—તમારૂં કહેવું સાચું છે. ઘણાં નાનાં બાળકોને જોઇએ છીએ કે જીભ સાફ હોતી નથી અને તેના

ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ચાંદી પડેલી હોય છે. પણ હવે જાણ્યું કે, એ કાંઇ રોગ નથી. માની બેકાળજીથી જ એ થાય છે.

સમજુ—દૂધ પાયા પછી જો જરા ટાઢું પાણી પાઓ, તો જીભ સારી સાફસુફ રહે. વળી એથી છોકરાં પણ સારાં રહે, અને બહુ ઓકીને ગંદા પણ ન બને.

માણેક—એમ? દૂધ પાયા પછી જરાક ઠંડું પાણી આપ્યાથી એટલો બધો ફાયદો થાય છે? ઠીક, પછી?

સમજુ—૩. બાળકનો ઝાડો જો ગંધાતો હોય તો પિત્તનો ભાગ ઓછો પડે છે એમ જાણવું. એનો ઇલાજ જો નહિ કરવામાં આવે તો છોકરાંને બહુ જલદીથી પેટનો રોગ થઇ આવે છે.

માણેક—ત્યારે તો ઝાડો ઘણો ગંધાય એ ભારે દોષ છે? ઠીક, બાળકના ઝાડાનો રંગ સાધારણ રીતે કેવો હોવો જોઇએ?

સમજુ—કેમ, તે પણ નથી જાણતાં? છોકરાંઓનો જ નહિ પણ નાના મોટા બધાના ઝાડાનો રંગ પીળાશ પર હોય તો સારૂં.

માણેક—હા, ઝાડાનો રંગ પીળાશ પડતો જ હોવો જોઇએ. કારણ, એવા રંગના ઝાડામાં ગંધ હોતી નથી. જ્યારે કાળો ઝાડો થાય છે ત્યારે તે ખૂબ જ વાસ મારે છે. આ રંગનો ઝાડો પેટનો બગાડો જ સૂચવે છે ને?

સમજુ—હા, એ નહિ તો બીજું શું? ઝાડો પીળાશ પડતો અને જેમાં દુર્ગન્ધ ન હોય તે જ સાધારણ ઝાડો

કહી શકાય. વળી ઝાડો બહુ ઢીલો, પાતળો અને અતિ કઠણ પણ ન હોવો જોઈએ.

માણેક—ઝાડો ઘણો ગંધાતો હોય તો તેનો ઉપાય શો ?

સમજુ—થોડી જાલપની ભૂકી અને રેવંચીની (રૂબાબ) ભેગાં કરીને છોકરાંને ખવડાવવાં. આ દવાથી બે-ત્રણ વાર ઝાડો થઈને તેની દુર્ગન્ધ જતી રહેશે.

માણેક—જાલપની ભૂકી વળી તે કેવી આવતી હશે ?

સમજુ—જાલપ એક ઝાડનું નામ છે. એ ઝાડના મૂળને સૂકવીને ભૂકો કરી ખાધાથી ઝાડો થાય છે. બજારમાં એ ભૂકી વેચાતી મળે છે. બરાબર ઓળખાવીને જ એ લેવી.

માણેક—ઠીક, એ બે દવા કેટલાં પ્રમાણમાં આપવી ?

સમજુ—એક વરસ બે વરસના છોકરાને બે અઢી રતિ ભાર જેટલું આપી શકાય. બંને ઓસડનું માપ સરખું જ છે. પછી છોકરાંની વય જોઈને એમાં વધારો ઘટાડો કરવો; સહેજસાજ વધારે અપાય તો કંઈ નુકશાન જેવું પણ નથી, એટલે ગભરાવું નહિ.

માણેક—ઠીક, હવે બીજાં લક્ષણો કહો !

સમજુ—ઝાડાનો રંગ સાદો એટલે ધોળાશ પડતો હોય તો જાણવું કે, છોકરાંને બરાબર પચી શક્યું નથી. આ લક્ષણ જોઈને પણ જો બચ્ચાંના ખાવાપીવામાં કાળજી ન રાખી તો જલદીથી તેને પેટનું દરદ થઈ આવે છે.

માણેક—ખાવાપીવાની સાવચેતીમાં શું રાખવું જોઈએ ?

સમજુ—દૂધનો ભાગ કમી કરી દઈને ફક્ત આરારૂટ થોડું થોડું આપવું અને એકલું દૂધ ન ખવડાવતાં ચૂનાનાં પાણીની સાથે મેળવીને ખવડાવવું ચૂનાના પાણીનું માપ, અને તે તૈયાર કરવાની રીત હું તમને આગળ કહી ગઈ છું, એ યાદ તો છે ને ?

માણેક—એ તે કંઈ ભૂલાય કે ?

સમજુ—વળી ખાવાપીવાની સાવચેતી રાખ્યા સિવાય પાચનશક્તિ ખીલે તે માટે રોજ રોજ કરિયાતાનું પાણી પણ પાતાં રહેવું જરૂરી છે.

માણેક—એનાથી શું પાચનશક્તિ વધે છે ?

સમજુ—હા, એનાથી અગ્નિ વધે છે અને એટલે અજીરણનો પણ તે નાશ કરી દે છે.

માણેક—પછી ?

સમજુ—બચ્ચું ઝાડે જવા બેસે અને ઝાડો થયા પછી પણ તેને શંકા થયા કરે અને જોર જેવું કાઢવું પડે તો તે મરડાનું લક્ષણ સમજવું.

માણેક—મરડો અટકાવવા માટે શું કરવું ?

સમજુ—દિવેલનો જુલાબ આપી દેવો. અને સહેલાઈથી પચી જાય તેવી જ ચીજો ખાવા માટે આપવી. દૂધનું પ્રમાણ પણ ઓછું કરી નાંખવું.

માણેક—બરાબર સમજી. હજુ બીજાં લક્ષણો પણ છે નહિ ?

સમજુ—કેમ કંટાળી ગયાં ?

માણેક—ના રે. આ તો જાણવાની ઉતાવળ થાય છે. હું પછી........

સમજુ—૬–બચ્ચું જો વારે ઘડીએ જરા જરા કરીને ઝાડો કરતું હોય તો જાણવું કે તેના પેટમાં મળ બાઝી ગયો છે. આ મળને જો જુલાબ આપીને બહાર ન કાઢવામાં આવે તો તેમાંથી મરડો થઈ જવાનો સંભવ છે. ભારે વસ્તુ ખાવાપીવાથી પણ બચ્ચાંને આવું થઇ આવે છે.

માણેક—આવું થાય તો શું કરવું ?

સમજુ—દિવેલનો જુલાબ આપી દેવો. બચ્ચાંને સહેજસાજ જુલાબ આપવો હોય તો દિવેલનો જ આપવો. એનું પ્રમાણ તો મેં તમને આગળ જણાવ્યું છે.

માણેક—પછી ?

સમજુ—૭–છોકરૂં જોર કરીને ઝાડો કરવા પ્રયત્ન કરે છે છતાં પણ ઝાડો થતો નથી અને તેમ કરતાં લોહી નીકળે છે. આવું જોવા છતાં પણ જો તેને નરમ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવામાં આવે તો એમાંથી મરડો, હરસ વગેરે પેટનાં ભયંકર રોગો થઈ આવે છે.

માણેક—શું કહો છો ? ત્યારે તો કઠણ ઝાડો બહુ નુકશાનકારક છે. ઠીક, એને મટાડવો કેવી રીતે ?

સમજુ—રોજ રાતે સૂતી વખતે સાત આઠ રતી જેટલો ગંધકનો ભૂકો ગરમ દૂધની સાથે ખવરાવવો. કઠણ મળ એટલે કે ઝાડાને નરમ કરવા માટે ગંધક બહુ ગુણી છે.

માણેક—એ તો ઠીક, પણ ગંધક એવી રીતે કેટલા દિવસ સુધી આપવો?

સમજુ—જ્યાં સુધી ઝાડો સારો નરમ ન થાય ત્યાં સુધી. ઘણું કરીને ત્રણ ચાર દિવસ લાગટ ખવડાવ્યા પછી ફરી ખવડાવવાની જરૂર નથી, સમજ્યા?

સમજુ—૯–બચ્ચું જો ઊંઘમાં દાંત કચડે અને વારે ઘડીએ નીચેના ભાગમાં ખંજોળ્યા કરે તો જાણવું કે તેના પેટમાં કરમિયાં થયાં છે. અને જો ઝાડાની સાથે કરમિયાં પડે તો તો પેટમાં કરમિયાં થયાં છે તે નક્કી સમજવું.

માણેક—કરમિયાંનો ઈલાજ શું?

સમજુ—એના બે ઇલાજ છે. ૧–પેટમાંના કરમિયાં બહાર ખેંચી કાઢવાનો અને ૨–તે ફરીથી થવા ન પામે તેનો. દિવેલ અને ટરપેન્ટાઇન તેલ સાથે સાથે મેળવીને તેનો જુલાબ આપ્યાથી કરમિયાં પડી જાય. તે સિવાય દાડમના મૂળની છાલ પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી થોડું થોડું બે વખત કેટલાક દિવસ સુધી પાયાથી પણ કરમિયાં પડી જાય છે.

માણેક—અને કરમિયાં ફરીને ઉત્પન્ન થવા ન પામે તેનો ઉપાય શો?

સમજુ—રોજ બચ્ચાંને તેના ખોરાકની સાથે થોડું થોડું મીઠું ખવડાવતાં રહેવું. મીઠું ખાધાથી કરમિયાં થવા ન પામે. તે સિવાય ખાંડ–મીઠાશનો ભાગ ખૂબ ઓછો

આપવો, એટલું જ નહિ, પણ જરાય ન અપાય તો વળી વધારે સારૂં. તેમજ વાસી દૂધ કે અન્ન ખવડાવવું નહિ. જે ખવડાવવું તે તાજું જ હોવું જોઈએ. ગળ્યા પદાર્થથી કરમિયાં થવાનો ભય બહુ મોટો છે.

માણેક—ઠીક, દિવેલ અને ટરપેન્ટાઈન તેલ એકઠું કરીને જુલાબ આપવાનું કહો છો, તેનું માપ કેટલું ?

સમજુ—છ મહિનાના છોકરાંને પા ચમચો દિવેલ અને દસ ટીપાં ટરપેન્ટાઇન ગરમ તેલ આપવું. એ મુજબ વયનો વિચાર કરીને વધતા ઓછા માપથી તે આપવું. જરાતરા વધતું ઓછું પ્રમાણ થાય તો વાંધો નથી.

માણેક—ઠીક, એ દિવેલ અને ટરપેન્ટાઇન ગરમ દૂધમાં નાંખીને પાઇએ તો કાંઇ વાંધો છે ખરો ?

સમજુ—નારે, ઊલટું એવી રીતે પાયાથી બચ્ચાંને પીતાં અડચણ પડતી નથી.

માણેક—હવે બરાબર સમજી.

સમજુ—બચ્ચું જ્યારે પિશાબ કરે ત્યારે તે જગ્યા તપાસવી. જો એ જગ્યાએ પિશાબ કર્યા પછી ચૂના જેવો સફેદ ડાઘ પડે તો જાણવું કે બચ્ચાંને ખાધેલું બરાબર હજમ થતું નથી, અને તેને લઇને તેનો બાંધો ન લેવાય એ પણ સ્પષ્ટ છે. આવું જાણવામાં આવે કે તરત જ તેના ખાવાપીવાની સાવચેતી રાખવી જોઇએ. જો તેમ ન કરવામાં આવે તો શું થાય છે તે જાણો છો ?

માણેક—ના

સમજુ—પેટનું ભયંકર દર્દ ઉત્પન્ન થાય તે અને તેનાથી બચ્ચાંનો પ્રાણ પણ જવાનો ભય પેદા થાય છે.

માણેક—ત્યારે કહો ! પેશાબનો એ દોષ દૂર કરવાનો ઉપાય શો ?

સમજુ—પહેલાં ખાવાપીવાના નિયમ કહ્યા બાદ ઓસડની વાત કહીશ. જે બચ્ચાંને એવો રોગ હોય તેને પેટ ભરીને ખાવા ન આપવું. દૂધ બહુ ઓછું આપવું, ઉકાળેલું દૂધ પાવું નહિ, મીઠાશ ખાવા ન દેવી. રાત ગયા પછી કંઈપણ ખવડાવવું પીવડાવવું નહિ. રોજ સવારમાં નિયમ રાખીને થોડું ઠંડું પાણી પાવું. એથી ભૂખમાં વધારો થાય છે, અને પિશાબના દોષ ઘણા ઓછા થઈ જાય છે.

માણેક--શું કહો છો, એ તો બહુ સારો ઈલાજ ગણાય.

સમજુ--તેજાબનું નામ તમે સાંભળ્યું છે ખરૂં ?

માણેક—હા, એ દવાના કામમાં પણ આવે છે નહિ ?

સમજુ—હા, પણ તેજાબ એક જાતનો નથી. અનેક જાતનો એ આવે છે. એમાં ત્રણ જાત મુખ્ય છે ?

માણેક—એ ત્રણ જાતો કઈ ?

સમજુ—(૧) ગંધકનો તેજાબ, (૨) લવણનો તેજાબ, (૩) સુરાખારનો તેજાબ.

માણેક—એક તેજાબને ગંધકનો તેજાબ કેમ કહેતાં હશે ?

સમજુ—એ ગંધકમાંથી તૈયાર થાય છે માટે.

માણેક—ત્યારે તો લવણુ તેજાબ મીઠામાંથી તૈયાર થાય છે માટે જ કહેવાય છે ને?

સમજુ—હા, તમારૂં કહેવું બરાબર છે.

માણેક—સુરોખાર તેજાબ શેમાંથી તૈયાર થાય છે?

સમજુ—એ સુરાખારમાંથી તૈયાર થાય તે માટે તેને સુરોખારનો તેજાબ કહે છે.

માણેક—ત્યારે એને તેજાબ કહેવાનું કારણુ શું?

સમજુ—બધી વસ્તુઓને એ ગાળી નાંખે છે, માટે તેને તેજાબ એટલે કે પાણી અથવા રસ કરી દેનાર કહે છે.

માણેક—જે કાંઇ એમાં નાંખીએ તે શું ગળી જાય છે?

સમજુ—હા, લગભગ બધી ધાતુઓને એ ગાળી દે છે.

માણેક—ઠીક. એ તેજાબ દવામાં પણ વપરાય છે?

સમજુ—લવણુ તેજાબ અને સુરોખાર તેજાબ એ બન્ને રોગનું ઓસડ છે.

માણેક—એ બે તેજાબનું માપ શા પ્રમાણે અને તે કેવી રીતે પાવા જોઈએ?

સમજુ—એક ટીપું લવણુ તેજાબ અને સાત ટીપાં ઠંડું પાણી ભેગું કરીને, તેનુંજ એક ટીપું થોડાક કરિયાતાનાં પાણીની સાથે સવારે એક વાર અને સાંજે એકવાર એમ પાઇ દેવું.

માણેક—ત્યારે સુરોખાર તેજાબની સાથે કેટલું પાણી મેળવવું જોઈએ ?

સમજુ—એક ટીપું સુરોખાર તેજાબ અને દશ ટીપાં ટાઢું પાણી એ બેને ભેગાં મેળવી તેનું જ એક ટીપું કરિયાતું પલાળેલું હોય તેના પાણીની સાથે ભેળવીને પાઈ દેવું.

માણેક—એ બન્ને તેજાબ પાવા જોઈએ કે બેમાંથી એક જ પાયાથી ચાલે ?

સમજુ—એ બેમાંથી ગમે તે એક પવાય. બન્ને નહિ.

માણેક—એનાથી શો ફાયદો ?

સમજુ—ખાધેલું બરાબર હજમ થાય, ભૂખ વધે, અને પિશાબનાં દોષ પણ સુધરી જાય.

માણેક—એ તેજાબ બજારમાં મળતાં હશે ખરાં

સમજુ—હા, જ્યારે જોઇએ ત્યારે વેચાતા મળી શકે છે. જે વ્યાપારીઓ દવાનો ધંધો કરે છે તેમને ત્યાં જ એ મળે છે. એની કિંમત પણ પરવડી શકે તેવી હોય છે

માણેક—શું કહો છો ? ત્યારે તો એમાં બધી સગવડ જ છે.

સમજુ—હા, પણ દવા વેચનારાઓ આ તેજાબોના નામો કહ્યાથી કદાચ સમજી પણ નહિ શકે ?

માણેક—ત્યારે એ લેવા જઈએ તો શું કહેવું જોઈએ ?

સમજુ—તેમની આગળ એનાં અંગ્રેજી નામો કહેવાં જોઈએ. લવણ તેજાબને અંગ્રેજીમાં "હાઇડ્રોક્લોરિક એસિડ" કહે છે; અને સુરોખાર તેજાબને "નાઇટ્રિક એસિડ" કહે છે.

માણેક—ત્યારે દવાઓ વેચનારની આગળ એ નામ કહેવામાં મુશ્કેલ શું છે? ઊલટું સુરોખાર તેજાબના કરતાં નાઈટ્રિક એસિડ એ નામ મને તો સહેલું લાગે છે.

સમજુ—બસ ત્યારે એ નામ યાદ રહે એટલે થયું. જુઓ હવે બીજી વાત સાંભળો. બચ્ચાંનો પેશાબ લાલ જણાય, તો તેનું શરીર બગડયું છે, એમ જાણવું.

માણેક—શરીર કેવી રીતનું કથળ્યાથી પેશાબ લાલ થાય?

સમજુ—શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો બગાડ થાય એટલે પેશાબ લાલ થાય છે. માટે લાલ પિશાબ થતો જાય છતાં તે મટાડવાનો ઉપાય ઝટ કરવામાં ન આવે, તો જલદીથી બચ્ચું તાવથી પટકાઇ પડે.

માણેક—તાવ આવ્યાથી પણ લાલ પેસાબ થાય છે જ.

સમજુ—તે તો થાય જ. શરીરની હાલતમાં જરાક ફેરફાર થયાથી જયાં પેસાબ લાલ થાય, ત્યાં પછી તાવ આવ્યાથી તો વધારે લાલ થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું છે? સવારમાં ઊઠીને જો જુઓ કે પિશાબ લાલ થયો છે તો નક્કી કરવું કે કાં તો બચ્ચાંને બરાબર પચી શકયું નથી. કે

પછી તાવ ભરાવા જેવું થયું છે. વળી એ પણ ધ્યાન રાખવું કે પિશાબ મેલો અથવા લાલ થયાથી પિશાબના દ્વાર વગેરે ભાગ પર બળતરા બળે છે, તેથી ઘણાં ખરાં બચ્ચાંઓ પિશાબ કરતી વખતે રડે છે. અને પિશાબ કર્યા બાદ પણ તેઓ ઇન્દ્રિયને પકડીને ખંઝોળ્યા કરે છે.

માણેક—ઘણાં છોકરાંને એમ કરતાં આપણે જોઈએ છીએ ખરાં. પિશાબના દ્વાર વગેરે ભાગ આગળ બળતરા બળ્યાને લીધે તેઓ એમ કરતા હશે. ઠીક, હવે એ હું સમજી. પણ એ મટાડવાનો ઉપાય છે ખરો ?

સમજુ—એનો ઉપાય સહેલો છે. લુગડાના કકડામાં નાની પોટલીની જેમ બાંધીને સાકર કે બીજી કોઈ ચીજને જેમ પલાળી રાખીએ છીએ, તેમ બાવળની છાલને છૂંદીને ઝીણી કરી એની પોટલી બાંધીને ટાઢા પાણીમાં પલાળી રાખવી. એવી રીતે એક દહાડો અને એક રાત એ છાલ પલાળી રાખેલા પાણીમાંથી થોડું થોડું લઇ સાકરની સાથે બે ત્રણ દહાડા લાગલાગટ છોકરાને પાવું; અને હલકો ખોરાક ખવરાવવો.

માણેક—હલકો ખોરાક એટલે ?

સમજુ—દૂધનો ભાગ ઓછો આપીને અથવા આરારૂટ જરા જરા ખવડાવવા. એનાથી ફાયદો જરૂર થશે.

માણેક—બીજી સૂચના ?

સમજુ—બચ્ચું જો ઇન્દ્રિયને ખંજોળે-તેને તાણે, ખેંચ્યાં કરે તો માની લેવું કે છોકરાનાં પેટમાં કરમિયાં થયાં છે અથવા તો તેના શરીરમાં બગાડો થયો છે.

માણેક—પ્રસૂતિઓ પણ આ જાણતી હોય છે એટલે બચ્ચાંને તેઓ એમ કરવા દેતી નથી.

સમજુ—તેમ કરવા ન દે તેથી શું ? એનો ફેલાવો અટકાવવો જોઇએ તે જ મુખ્ય છે.

માણેક—ત્યારે એમ કરતાં જોઈએ તો શું કરવું ?

સમજુ—દિવેલ અને ટરપેન્ટાઇન તેલ ભેગાં મેળવીને જુલાબ આપવો. એ બે તેલ કેટલાં કેટલાં મેળવવાં તે હું તમને કહી ગઈ છું તે તમને યાદ છે ને ?

માણેક—હા, યાદ તો હોવું જ જોઈએ ને ? જુલાબથી તાવ અટકી જાય અને કરમ પણ મરી જાય, નહિ ? જુલાબ આપવામાં તો ઢીલ કરવી સારી નહિ, કેમ ખરૂંને ?

સમજુ—હા, ઠીક, હવે મારે મોડું થાય છે. હું જાઉં છું. પરન્તુ કાલે સવારે જરા વહેલી આવી જઈશ. બીજી કેટલીક અગત્યની વાતો તો જણાવવી હજુ બાકી છે.

માણેક—જરૂર આવજો હું તમારી રાહ જોતી બેસી રહીશ.

પ્રકરણ ૧૧ મું

બાળકોનાં રોગો માટેનાં ઔષધો

માણેક—આવ્યા બહેન ! ઠીક, હવે મને કેટલાંક રોગોનાં ઓસડ વેસડ કરવાનું શીખવી દો, કે જેથી સહેજસાજ રોગ થયો હોય તો વૈદ્ય ડૉકટરને બતાવ્યા સિવાય તે મટાડી શકાય. વળી બધે ઠેકાણે કાંઇ વૈદ કે ડૉકટર મળી પણ આવતા નથી. ગામડા ગામમાં તો પૂરી આપદા જ. શોધીયે તોય વૈદ-ડૉકટર ન મળે ! દૂરથી-શહેરમાંથી વૈદ ડૉકટરને તેડાવવાનું કંઈ બધાને ન પણ પરવડી શકે. એટલે સહેલા રોગોનો ઈલાજ જો સ્ત્રીઓ જાણે તો તાત્કાળિક ઉપાય તો અજમાવી લેવાય અને શરૂ થતાં રોગોને મટાડી પણ શકાય. બાળકનાં હિતને માટે અગત્યનાં ઘરગથ્થુ ઉપાયો તો દરેક માતાએ અવશ્ય જાણી લેવા જ જોઇએ કેમ ખરૂંને બહેન !

સમજુ—તમારી વાત સાચી છે પરન્તુ રોગો તથા તેના ઓસડ-વેસડની રીત સમજાવતાં ઘણો સમય નીકળી જાય. એટલે બધી માહિતી ન આપતાં જે અગત્યનાં અને મુખ્ય રોગો છે તે જ હાલ હું તમને સમજાવું છું.

માણેક—ઠીક, જેવી તમારી ઇચ્છા. કહો જોઉં ?

સમજુ—જે રોગો બચ્ચાંને માટે ભયંકર અને જીવલેણ છે તેના જ ઉપાયો તમારે સૌથી પહેલાં જાણી લેવાં જરૂરનાં છે.

માણેક—હા, હું પણ એ જ જાણવા ઇચ્છું છું. એના ઉપાયો જાણ્યા હોય તો બચ્ચું એનો ભોગ થતું તો અટકી જાય !

સમજુ—ત્યારે સાંભળો, એ ભયંકર જીવલેણ રોગો નીચે મુજબનાં છેઃ—

૧. પેટનું ચડવું-મોટું થવું-ફૂલવું.

૨. શરીરે ઠેકાણે ઠેકાણે રાતા ઢીમાં ઉઠવા અને તેની સાથે તાવ આવવો.

૩. ઉધરસ.

૪. પેટની પીડા.

૫. મરડો-લોહીનો મરડો.

૬. કોગળીયું-કોલેરા.

૭. માતાનો રોગ-શીતળા.

૮. સાદો તાવ.

૯. પીળો-ચેપી તાવ.

૧૦. કમળો-પાંડુ રોગ-લોહીનું પાણી થવું.

૧૧. સસણી-હાંફણ

૧૨. ઓરી-બળિયા અછબડા.

૧૩. ચાંદા-ફોલ્લાં-ગુમડાં.

૧૪. રતવા.

આ મુખ્ય રોગો છે. એમાંનો કોઈ પણ એક રોગ જો

મોટા પ્રમાણમાં ફેલાય તો તે જરૂર બાળકનો જીવ લે. એ રોગ ચેપી પણ છે એટલે તેનો ચેપ બીજાં બાળકોને પણ લાગે માટે તેને મૂળથી જ દાબી દેવા ઇષ્ટ છે.

માણેક—તદ્દન સાચું. એના જો ઉપાયો જાણવામાં આવે તો સોનાં જેવા બાળકો ભયમાંથી ઉગરી જાય અને તેમની આવરદા પણ વધે. મને એના ઉપાયો તો બતાવો!

સમજુ—એજ હવે કહું છું. પેટ ચડવું એ બહુ ભયભરેલો રોગ છે, અને તેમાંય બાળકોના સંબંધમાં તો એનાથી ખાસ સાવચેત રહેવાનું છે. એનું જોર જો વધી પડે તો છોકરૂં મરી જાય. પેટ ફૂલવાની સાથે જો ઝાડાની કબજીયાત હોય તો બે ટીપાં ટરપેન્ટાઈન તેલ અને ચાર ટીપાં દિવેલ થોડી થોડી વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે, ત્રણ ત્રણ કલાકને આંતરે આંતરે પાવું. તે સિવાય એકલું ટરપેન્ટાઈન તેલ એક ટીપું થોડીક વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે અકેક કલાકે કલાકે પાઈ શકાય. અને ખૂબ ગરમ પાણીની અંદર ફલાલીનનું કપડું બોળી નીચોવીને, તત્કાળ તે કપડાની ઉપર વીસપચીસ ટીપાં ટરપેન્ટાઈન તેલનાં નાખી દઈ, તે ટીપાં જ્યાં આગળ પડયાં હોય તે ભાગ પેટના ઉપર આવે તેવી રીતે તે કપડા વતી પેટને શેક કરવો. આ મુજબનો શેક દર વખતે કરતાં રહેવું. અને જ્યારે એ શેક કરવો હોય ત્યારે તે એક કલાક સુધી બરાબર કરવો; તો જ એનો ગુણ લાગે છે.

માણેક—નાનું બચ્ચું એ શેક સહન કરી શકે ખરૂં?

સમજુ—બાળકને બહુ તાપ ન લાગે અને તે સહી શકે એવી રીતે જરા જરા શેક કર્યા કરવો. ટરપેન્ટાઇનનો આવી જાતનો શેક બહુ ફાયદાકારક છે. એ પછી એકાદ ઝાડો સારી રીતે થઈ જાય એટલે પછી દિવેલ નહિ લેતાં માત્ર ટરપેન્ટાઇનનું એક-એક ટીપું વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે દર કલાકે કલાકે આપવું.

માણેક—પેટનો ફુલારો જ્યાં સુધી તદ્દન મટી જાય નહિ, ત્યાં સુધી ટરપેન્ટાઈનિ પાવું જોઈએ અને શેક પણ કરવો જોઈએ, નહિ ?

સમજુ—હા.

માણેક—ઠીક ઝાડાની કબજીયાત જો ન હોય, અને પેટના દરદ પછી પેટ ચઢી આવે, તો પછી દર કલાકે કલાકે ટરપેન્ટાઈન પાયાથી જ ચાલે ખરૂં કે નહિ ?

સમજુ—ચાલેજ. એમ શંકા નથી.

માણેક—ઠીક, પેટ ફૂલવાનો ઉપચાર તો તમો બતાવ્યો પણ હવે એને ખાવાનું શું આપવું ?

સમજુ—પાણી અને દૂધ સરખે ભાગે મેળવી, તેમાં ચૂનાનું પાણી ભેળીને તે દૂધ જરા જરા કરીને પાવું. વળી પહેલાં કહી ગઇ છું કે, માનું મન સારૂં ન હોય-કલેશ કંકાસમાં કે ક્રોધમાં તો તેના થાનનું દૂધ પણ સારૂં રહેતું નથી. તેથી તે ધાવણ ધાવ્યાથી બાળકના પેટનો ફુલારો વધે છે. માટે ફરીથી કહું છું કે જો એવે વખતે તે બાળકને

ધવરાવાય નહિ તો બહુ જ સારૂં થાય. તેમ છતાં જો ધવડાવવું જ પડે તો વચ્ચે વચ્ચે થોડું થોડું જ ધાવણ ધવડાવવું.

માણેક—એમ કરવું પડે તો એમાં વળી હરકત કેવી? બાળકને સારૂં થાય તે જ કરવું જોઈએ. પણ બહેન! દિવેલ અને ટરપેન્ટાઈનનાં જેટલાં ટીપાં લેવાનું તમે કહ્યું, તે કેટલી વયના છોકરા માટે?

સમજુ—એક વરસના છોકરાને માટે એ માપ છે. પછી વય જોઈને તેમાં વધઘટ કરવી.

માણેક—ઠીક. હવે આગળ કહો.

સમજુ—છોકરાના શરીરને ઠેકાણે ઠેકાણે રાતાં રાતાં ઢીમાં જેવું થાય છે અને તેની સાથે તાવ પણ આવે છે. આ પણ ભયાનક રોગ છે. પ્રસૂતિઓ પેટના કુલારાના કરતાં પણ આ રોગથી વધુ બીહે છે. વાસાના છોકરાને એ રોગ થયાથી, સુવારડીઓ એને ભૂત પીડા કહીને તેના બચવાની આશા છોડી દે છે. અને દવા દારૂમાં માત્ર ભુવા-ભુવાને બોલાવીને દોરા ધાગા કરાવે છે, કે મંત્રાવે છે. પણ દવા દારૂ કરવાનું તેમને સૂઝતું નથી.

માણેક—આ તો ભયાનક કહેવાય?

સમજુ—બાળકના શરીરે જે સ્થળે ઢીમું થાય છે તે એક જ ઠેકાણે રહેતું નથી પણ તે ફરતું ફરે છે. આજે સવારે તે પગ પર જણાય તો બપોરનાં તે ઢીંચણે કે જાંઘ

પાસે પણ જણાય. રાતના તે પેટ પર કે બીજી કોઈ જગ્યાએ પણ દેખાય. આજે એક ઠેકાણે તેા કાલે બીજે ઠેકાણે આમ એ જગ્યા બદલતું રહે છે. આથી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ એમ માને છે કે આ ભૂત છે. કારણ રેાગ ફરે નહિ ભૂત માત્ર જ ફરે. એટલે દવાદારૂ ન કરાવતાં દેારા-ધાગા કરાવે છે. પણ એમને ખબર નથી કે આ રેાગનું લક્ષણ જ એવું છે. એ રેાગ ફરતેા જ રહે છે. કોઈ એક જગ્યાએ એ રહેતેા નથી.

માણેક—એની સાથે છેાકરાનું શરીર પણ ગરમ થતું હશે નહિ?

સમજુ—હા, ગરમ એવું થાય છે કે આપણે તેના ડીલને હાથ લગાવીએ તેા ચમકી ઉઠીએ. તાવના જોરથી બચ્ચું છેક નરમ અને ભાન વગરનું થઈ જાય છે. એનાથી આંખ પણ ઉંચી થઈ શકતી નથી કે નથી તે ચીસ પણ પાડી શકતું.

માણેક—એ રેાગ થવાનું કારણ શું હશે?

સમજુ—દુર્ગંધવાળે ઠેકાણે રહ્યાથી થાય. જે ઘરમાં પવન અને પ્રકાશ જાવ આવ કરી શકે નહિ તેવા ઘરમાં નિરંતર ગેાંધાઇ રહ્યાથી થાય; મેલા બિછાનામાં નિત્ય સૂઈ રહ્યાથી કે મેલાં લૂગડાં પહેરવાથી ગંદકીમાં રહેવાથી પણ એ રેાગ થાય. ખાવામાં પણ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. વાસી-ગંદી ચીજો ખાવામાં આવે. જેમતેમ પાણી પીવામાં

આવે તો આ રોગનો સંભવ વધુ. એને દૂર કરવા માટે આ બધું ત્યજવું જરૂરી છે.

માણેક—અને તેથી જ અમારાં કુમળાં છોકરાંને એ રોગ થતો હશે, ખરૂં ? અમારો સુવાવડનો ઓરડો તો જાણે અંધારા કૂવા જેવો હોય છે. પવન અને પ્રકાશનું તો નામ જ નહિ. વળી એ ઓરડો સ્વચ્છ પણ ન મળે. એ રોગનો ઇલાજ કેવી રીતે કરવો ?

સમજુ—એનો ઉપચાર સાવ સહેલો છે. છોકરાંનું પેટ હળવેથી છોડી જોતાં જો તે ચડેલું માલમ ન પડે તો ટીંચર સ્ટીલનાં ત્રણ ત્રણ ટીપાં થોડાક ઠંડા પાણીમાં નાંખીને કલાકે કલાકે પાઈ દેવા.

માણેક—ટીંચર સ્ટીલ એ વળી શું ?

સમજુ—એ એક અંગ્રેજી અર્કનું નામ છે. વિલાયતી દવાઓ વેચનાર અને મેળવી ભેળવી તૈયાર કરી આપનારને ત્યાંથી એ ટીંચર વેચાતું મળે છે. નાનાં બાળકના એ રોગનું ટીંચર સ્ટીલ જેવું ઓસડ છે, તેવું બીજું કોઈ નથી. એની કિંમત પણ બહુ ઓછી છે. બે ચાર આનાનો એ અર્ક વેચાતો લીધો હોય તો બસ થાય.

માણેક—ત્યારે તો એ અર્કને ઘરમાં લાવીને રાખી મૂક્યો હોય તો સારૂં.

સમજુ—માત્ર એ અર્ક જ કેમ ? છોકરાંવાળાઓના ઘરમાં આવા ઘણાં ઓસડો ઘરમાં રાખવાં જોઈએ. કયે વખતે કયા ઓસડનો ખપ પડશે, તે કાંઈ કહી શકાય નહિ.

માણેક—ક્યાં ક્યાં ઓસડો ઘરમાં રાખી મૂકવાં જોઈએ તે કહી બતાવોને? આજને આજ હું એ બધાં મંગાવીને ભેગાં કરી દઈશ.

સમજુ—તે કહું છું. પણ પહેલાં જે જે રોગનાં નામ જણાવ્યાં છે તેમની દવાદારૂ એક એક કરીને કહી જાઉં તો ઠીક.

માણેક—હા, એ જ બરાબર છે.

સમજુ—છોકરાના શરીર ઉપર જે જે ઠેકાણે લાલ થયેલું જણાય તે તે ઠેકાણે અને તેની ચારે તરફ ફરતું કાષ્ટિક લગાવી દેવું. એ કાષ્ટિક લગાડયાથી બધું ખૂબ કાળું થઈ જશે. ત્યાર બાદ ખસખસ જેમાં થાય છે તે ડીંડવા અથવા તે ન મળે તો જરાક અફીણ પાણીમાં નાંખીને તે પાણીને ખૂબ ગરમ કરવું. પછી એ ગરમ કરેલા પાણીમાં ફલાલીનનું લૂગડું બોળી કાઢી નીચોવી નાંખીને તેનાથી, જે જે ઠેકાણું લાલ થયું હોય, તે તે ઠેકાણું (એટલે કે જ્યાં કાષ્ટિક લગાડયું હોય ત્યાં) શેક કરવો. શેક જેટલો કરી શકાય તેટલો સારો. જ્યારે એ શેક કરવો ત્યારે એક કલાક સુધી કર્યા કરવો આખો દિવસ અને રાતમાં થઈને એવી રીતે ૪-૫ વાર શેક કરવો જોઈએ. એવો શેક કર્યા પછી સારૂ પીંજેલું રૂ લઈ તેનાં પોતાં કરીને જ્યાં જ્યાં લાલ થયાથી કાષ્ટિક લગાડેલું હોય ત્યાં ત્યાં મૂકીને બરાબર ઢાંકી દેવું અને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધી દેવો.

માણેક—અને જ્યારે ફરીથી શેક કરવો હોય, ત્યારે એ પાટો કાઢી નાખવો કેમ?

સમજુ—હા. નહિ તો શેક કરાય શી રીતે? પણ ફરી શેક કરીને પાછું પહેલાંની જેમ રૂ મૂકી ઢાંકી રાખવું જોઈએ. અગત્યની વાત એ કે જ્યાં રોગ થયો હોય તે સ્થાન ખૂબ જ ગરમ રાખવું જોઈએ.

માણેક—તમે જે કાષ્ટિકની વાત કરી તે વળી શું છે?

સમજુ—જવખાર તેજાબ એટલે કે નાઈટ્રીક એસિડ-માં રૂપું ગાળીને તેનું કાષ્ટિક બને છે. બજારમાં એ કાષ્ટિક ધોળી ધોળી પેનોના જેવી સળીનાં આકારમાં વેચાય છે. એને અજવાળું લાગ્યાથી ખરાબ થઈ જાય છે, માટે કાળા કાગળની અંદર વીંટાળીને રાખવું જોઈએ. તે સિવાય એ કાષ્ટિક ગમે તેવા પાણીમાં ગળે નહિ. જો ગાળવા જઈએ તો બધું પાણી ધોળું થઇ જાય.

માણેક—ત્યારે તેને ગાળવાને માટે કેવું પાણી જોઇએ?

સમજુ—વરસાદના પાણીમાં એ ગળી જાય છે. કેમીસ્ટને ત્યાં એક જાતનું ખૂબ ચોખ્ખું પાણી વેચાય છે, તે પાણીમાં પણ એ સહેલાઈથી ગળી જાય છે. પણ વરસાદનું પાણી જ આપણને સગવડ ભરેલું છે. કેમકે એ સાચવીને ઘરમાં રાખી શકાય છે. વેચાતું લાવવું પડતું નથી.

માણેક—ત્યારે તો બજારમાંથી કાષ્ટિકની થોડીક સળી વેચાતી લાવીને વરસાદના પાણીમાં નાંખી ઓગાળી એક શીશીમાં ભરી રાખવું અને તે શીશીને પાછી કાળા કાગળમાં લપેટીને રાખવી જોઈએ. પછી એક સળીના છેડા

ઉપર જરાક પીંજેલું રૂ અથવા ચોખ્ખા સફેદ વસ્ત્રનો જરાક કકડો લપેટીને, તેને એ શીશીમાંના અરક જેવા કરી રાખેલા કાષ્ટિકના પાણીમાં બોળી બોળીને જે જે ઠેકાણે લાલ થયું હોય ત્યાં આગળ અને તેની ચારે તરફ ફરતું લગાડવું અને જ્યાં સુધી બધું ખૂબ કાળું થઈ જાય, ત્યાં સુધી લગાડયા કરવું, કેમ એમ જ ને ?

સમજુ—હા, એમ જ. તમે પણ બરાબર સમજી ગયાં. આવું જ હોવું જોઇએ, તો જ કહેવાની પણ હોંશ થાય.

માણેક—વારૂ, કાષ્ટિકને એમ કરીને લગાડયાથી શો લાભ ?

સમજુ—ફાયદો જે થવાનો તે થાય છે. પહેલાં જ તમને કહી ગઈ છું કે એ રતવાનો રોગ એક સ્થળે રહેતો નથી, પણ રહેતે રહેતે આખા શરીરે છવાઈ જાય છે. પરંતુ તેની ચોતરફ ફરતાં કુંડાળાની છેમ કરીને કાષ્ટિક લગાડયાથી તે ફેલાવા પામતો નથી. અને જે ઠેકાણે રાતું થયું હોય તે ઠેકાણે જ રહે છે. પરંતુ ખૂબ ધ્યાન રાખીને જોવું જોઈએ કે, કાષ્ટિકના કુંડાળાની બહાર કોઇ ઠેકાણે જરા પણ રાતું થયેલું રહી ગયું ન હોય, નહિ તો એટલામાંથી પાછું વધીને ફેલાઈ જશે. જ્યાં રાતું દેખાય ત્યાં એ જ પ્રમાણે કાષ્ટિકનું કુંડાળું કરી દેવું.

માણેક—જ્યાં રતવા થયો હોય તેની ફરતે લગાડવું એ તો ખરૂં પણ તેની અંદર પણ લગાડવું જોઇને ?

સમજુ—હા, લગાડવું જ જોઈએ. એવું પહેલાં જ કહી ગઈ છું.

માણેક—કહ્યું છે તો ખરૂં, તો પણ પાછું એકવાર પૂછી જોઉં છું. જો કદાચ રતવા કાષ્ટિકના કુંડાળાની બહાર થઇ આવે તો શું કરવું ?

સમજુ—તેની બહાર ફરીને પાછું એ જ પ્રમાણે કુંડાળું કરવું.

માણેક—કાષ્ટિકનો આ બહુ આશ્ચર્યકારક ગુણ છે. પણ વારૂ, કેટલા વરસાદના પાણીમાં કેટલું કોષ્ટિક ઓગાળવું જોઇએ ?

સમજુ—પંદર રતી જેટલું કોષ્ટિક નવટાંક વરસાદના પાણીમાં ઓગાળવું જોઇએ. પણ એકદમ એટલું નવટાંક કાષ્ટિકનું પાણી તૈયાર કરી રાખવાની જરૂર નથી. ચમચો તૈયાર કરવું એ જ ઠીક છે. એક ચમચો વરસાદનું પાણી લો, તો સાડાસાત રતી કાષ્ટિક લેવું જોઈએ, અને અડધો ચમચો અથવા સવા રૂપિયાભાર વરસાદનું પાણી લીધું હોય, તો પોણાચાર રતી કાષ્ટિક લેવું. એક બે વખત આ પ્રમાણે પ્રમાણ તૈયાર કર્યું હોય તો પછી આશરો સમજમાં આવી જાય.

માણેક—એ હવે બરાબર સમજી ગઈ. નવટાંક પાણીમાં પંદર રતી કાષ્ટિક ગાળવાનું કહ્યું, એટલે પછી એ હિસાબે જેટલું મરજીમાં આવે તેટલું કાષ્ટિકનું પાણી તૈયાર કરી શકાય.

સમજુ—હા.

માણેક—ઠીક, પણ બચ્ચાનું પેટ વગાડી જોવાથી પેટનો ફુલારો કદાચ ન જણાયો કે ન સમજાયો તો?

સમજુ—થોડીક વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે એક બે ટીપાં ટરપેન્ટાઈન તેલ કલાકે કલાકે પાવું. વધારામાં માત્ર આજ કરવાનું. બાકી બધું જે કહી ગઈ છું, તે મુજબ કરવું.

માણેક—ઠીક, ટીંચર સ્ટીલ અને ટરપેન્ટાઇન પાવાનું જે માપ બતાવ્યું, તે કેટલી વયના બાળક માટે સમજવું.

સમજુ—એક વરસના છોકરાને માટેનું એ માપ છે. પછી બાળકની વય જોઈને તે પ્રમાણે એ માપમાં વધઘટ કરવી.

માણેક—એ તો ઠીક, પણ ઉંમર જોઈને ઓસડનું માપ થોડું વધતું ઓછું કરવાનો કોઈ કોયડો કહી બતાવો તો સારૂં થાય. એથી અમુક રોગ ઉપર અમુક ઓસડ ખવડાવવું જોઈએ, એટલું જ જાણીએ એટલે થયું. હિસાબનો કોયડો તો જાણી રાખ્યો હોય એટલે પછી ઓસડનું માપ જાણવાને સારૂ કોઈની પાસે જવું પડે નહિ.

સમજુ—છોકરાં છૈયાંવાળા ઘરમાં ઉપયોગનાં દવાદારૂ તો રહેવા જ જોઈએ. વળી એ કેવી રીતે આપવા, કયા રોગ ઉપર તે અજમાવવા તેનું જ્ઞાન પણ હોવું જરૂરી છે. વય જોઈને કયા રોગ પર કયું ઔષધ આપવું તથા તે કેટલું આપવું વગેરે બધું તમને હવે પછી સમજાવું છું

પણ તે પહેલાં રોગોના દવાદારૂ કેવી રીતે કરવા, ક્યાં કરવા તે બતાવું છું.

માણેક—હા, એ જ ઠીક થશે.

સમજુ—જે રોગ માટે હું હમણાં કહું છું તે રોગ જો બચ્ચાંને થાય તો તેને ઘરની અંદર કે બહાર જે સારામાં સારો ઓરડો હોય તેમાં જ તેને રાખવું. એ ઓરડો સ્વચ્છ, પવનવાળો અને પ્રકાશવાળો હોવો ખાસ જરૂરી છે. એ રોગવાળા બચ્ચાનું બિછાનું ઓઢવા-પાથરવાનું વગેરે પણ સાફસુફ અને સ્વચ્છ રાખવું.

માણેક—જે જે કારણથી એ રોગ થવાનું તમે કહ્યું તે ઉપરથી તો બાળકને જો ખૂબ સફાઈદાર ઠેકાણે રાખવામાં ન આવે તો એ રોગ બરાબર મટી શકે નહિ. પણ એવા રોગવાળાને બચ્ચાંને ખાવા-પીવા માટે શું આપવું?

સમજુ—પેટનો પુલારો ન હોય, તો દૂધ અને આરારૂટ થોડું થોડું કરીને આખા દિવસ અને રાતમાં થઈને આઠ દસ વખત પાવું અને પેટ ચડેલું હોય તો માત્ર થોડું દૂધ ચૂનાના પાણીમાં ભેળીને પાવું. અને જો બચ્ચું ઘણું નરમ થઈ જાય, તો વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવનાં કલાકે કલાકે પાવાં. એક વરસના છોકરાંને એવા નિયમથી ખવડાવ્યા પીવડાવ્યાથી બસ થશે. આમ છતાં કંઈ સમજ ન પડે તો અનુભવી ડૉકટરની તરત જ સલાહ લેવી. ઢીલ કરવી કામની નથી.

માણેક—તમારૂં કહેવું બરાબર છે; પછી?

સમજુ—આ રેાગ ચેપી છે. ઘરમાં એક છેાકરાને એ થયાથી બીજાં છેાકરાંને પણ એ થવાનેા સંભવ છે. તેટલા માટે આખું ઘર, આંગણું, પથારી, પાથરણાં, લૂગડાં-લત્તાં એ બધું બરાબર સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. ઘરથી થેાડેક છેટે એટલે પાડાપડેાશમાં પણ જો કોઈ ઠેકાણે કચરેા કે ગંદવાડ હેાય, તેા તે કાઢી નાંખીને તે ઠેકાણાને પણ સારૂ ચેાખ્ખું કરી દેવું જોઈએ. તે ઉપરાંત રેાગીના ખાનપાનની પણ બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ; જલદી પચી જાય અને શરીરમાં બળ આવે એવેા ખેારાક ખવરાવવેા. મેલું, ગંદુ કે ખરાબ પાણી પીવાનું તેા દૂર રહ્યું પણ એવા પાણીને ભૂલેચૂકે ઘરમાં પણ લાવવું નહિ.

માણેક—બરાબર છે. જે જે કારણથી એ રેાગ થવાનેા સંભવ છે તે તે કારણેાને ધ્યાનમાં રાખીને જ કામ કામ કરવું સલાહભર્યું છે.

સમજુ—(૩) ઉધરસ કે ઠાંસેા આવવેા એ રેાગેા પણ કંઈ જેવેા તેવેા રેાગ નથી. એ જ્યારે વધી પડે છે ત્યારે તેનેા ઇલાજ કરવેા પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે, અને બચ્યું હતું ન હતું થઈ જાય છે. ઠંડી-શરદીથી એ રેાગ થઈ આવે છે તે તેા જાણેા છેા ને?

માણેક—હા, જાણું છું. અને ઉધરસથી છેાકરાં જેવાં દુઃખી થાય છે તેવાં ઘણું કરીને બીજા કેાઈ રેાગથી થતાં નથી. તે સિવાય એવું છેાકરૂં ભાગ્યે જોવામાં આવે છે કે જેને ઉધરસ થાય નહિ. ટાઢના અને શરદીના દિવસેામાં

ઉધરસ સાધારણ થઈ પડે છે. એટલે એનો ઇલાજ જાણી રાખેલો સારો.

સમજુ—ઉધરસના રોગમાં મુખ્ય ધ્યાન શું રાખવાનું છે તે હવે હું સમજાવું છું. બચ્ચાંનું શરીર ગરમ ન હોય, છાતીમાં કફનો ભરાવો પણ નહિ જેવો હોય, ઉધરસ બહુ ન આવતી હોય તો તેનાથી ભય રાખવાનું કારણ નથી. આવું હોય ત્યારે બચ્ચાંને ઠંડી કે શરદી ન લાગે તે માટે એક ગરમ વસ્ત્ર પહેરાવી રાખવું, અને થોડા ગરમ પાણીની સાથે દશેક ટીપાં 'વાઇનેમ ઈપીકા' કે જે કેમીસ્ટોને ત્યાંથી મળી શકે છે તે લાવી જરા મધમાં નાંખીને આખા દિવસ અને રાતમાં મળીને ચાર-પાંચ વખત પાવા. આમ ત્રણ ચાર દિવસ કરવાથી બચ્ચાંને સારૂં થઈ જશે. પણ આ ચાલુ હોય ત્યારે બચ્ચાંને ઠંડી ન લાગે તેમ ખાસ જોવું. એક વખત ઉધરસ મટયા પછી તે પાછી નહિ જેવા કારણથી પણ તરત થઈ આવે છે.

માણેક—'વાઇનેમ ઈપીકા' એ શું છે?

સમજુ—ઇપીકા એક ઝાડનું નામ છે. તેનાં મૂળીયાનાં અરકને 'વાઇનેમ ઈપીકા' કહે છે.

માણેક—એ પાયાથી શું લાભ?

સમજુ—ઉધરસ મટી જાય અને છાતીમાં થોડો ઘણો કફ હોય તો તે પણ ઓગળીને નીકળી જાય.

માણેક—એ પાયાથી ઉલટી થાય ખરી?

સમજુ—પાંચ સાત ટીપાં પાયાથી કાંઈ ઉલટી થાય નહિ. વધારે પાઈએ તો જ ઉલટી થાય. વળી આઠ આઠ દસ-દસ ટીપાં ચાર પાંચ વાર પાયાથી પણ ઉલટી થાય.

માણેક—ઉલટી થયાથી કફ કેવી રીતે નીકળી જાય?

સમજુ—એ દવાનો ખાસ ગુણ એ છે કે એ પાયાથી કફને કાઢી નાંખે છે અને તે સાથે પેટમાં જે બગાડ હોય, તે પણ નીકળી જાય છે.

માણેક—ઠીક, સાધારણ અથવા સહેજસાજ ઉધરસને માટે એ પ્રમાણે કરવું, પણ વધારે ઉધરસ થઇ હોય તો શું ઇલાજ કરવો?

સમજુ—તે કહું છું. બચ્ચાંનું શરીર જો વધુ ગરમ જણાય, કફથી છાતી જડાઈ જઇને હાંફહાંફ કરે, તથા એવું ખાંસે કે ખાંસતાં ખાંસતાં આંખો અને મુખ લાલચોળ થઈ જાય, અને આંખો મીંચીને ભાન વગરનું હોય તેમ પડી રહે. આવી અસર જો બચ્ચાંમાં જણાય તો માની લેવું કે થએલો રોગ ભયંકર છે અને તેનો ઇલાજ તરત જ અજમાવવો જરૂરી છે. આવી અસર જ્યારે માલમ પડે ત્યારે 'વાઇનેમ ઇપીકા' પા ચમચા જેટલું થોડાંક ગરમ પાણીની સાથે મધમાં ભેળીને આપી દેવું. એ પાયા પછી બચ્ચાંને ઉલટી થશે અને તે માર્ગે થોડોક કફ પાતળો થઇને નીકળી જશે. કફ જ્યારે નીકળી જશે ત્યારે જ બચ્ચું હોંશિયાર થઇ રમતું દેખાશે.

માણેક—ઉલટી ન થઈ તો શું કરવું?

સમજુ—ફરીથી પાછું એવી જ રીતે અને એટલા જ માપથી એ જ ઓસડ પાઇ દેવું. એ ત્રણ વાર ઉપરા ઉપરી એ પ્રમાણે પાયાથી બચ્ચું ઉલટી કરશે જ. અને ઉલટી થશે ત્યારે જ બચ્ચાંને જંપ વળશે. ખાંસી થયાથી ઉલટી કરાવવી બહુ સારી છે. જ્યાં સુધી ઉધરસ બરાબર મટી જાય નહિ, ત્યાં સુધી રોજ સવારે એ ઓસડ પાઇને ઉલટી કરાવતાં રહેવું. કેમકે સવારમાં છાતીમાં કફ ઘણો બંધાઈ–જામીને એકઠો થઈ–રહે છે. વળી જ્યારે જોવામાં આવે કે, છોકરૂં હાંફ હાંફ અને ખેાં ખેાં કર્યા કરે છે, અને તેની છાતીમાં અને ગળામાં કંઈક અવાજ થાય છે ત્યારે પણ તેને આ દવા પાઇ દેવી. ઉલટી થયાથી આ ખેાં–ખેાં મટી જશે અને બચ્ચું હોશિયાર બની જશે.

માણેક—એને બીજી કંઈ દવા અપાય ખરી કે નહિ?

સમજુ—કફને વધારે નરમ અને પાતળો કરવા માટે છાતીએ અને પેટે માલિસ કરવું જોઈએ.

માણેક—માલિસ? શેનું?

સમજુ—થોડોક અજમો બાળી તેનો ભૂકો કરી કોલન વોટરમાં પલાળી તેનું માલિસ કરવું અથવા તો તેને છાતીએ ચોપડવું. આમ કરવાથી કફ છૂટો થઈ જશે અને શરદી કે ઠંડી પણ નાસી જશે.

માણેક—વાહ! આ તો સારો ઇલાજ કહેવાય!

સમજુ—એ સિવાય બીજું પણ એક કામ કરવું જોઇએ.

માણેક—એ વળી શું ?

સમજુ—ચાની કીટલી કે ઝારીમાં થોડુંક ગરમ પાણી લઈને એની બાફ કે વરાળ છોકરાના નાકે અને મોઢાએ લગાડવી. છોકરૂં જો બહુ હાંફતું હોય, શ્વાસ લેતું હોય તો ઘીના દીવાની સળગતી વાટનો શેક પણ કરવો. વાટથી શેક કરનાર પોતાના હાથ ગરમ કરી પછી બચ્ચાંની છાતીએ લગાવ્યા કરે. આવી રીતે એ શેક કરવામાં આવે છે. આ શેકથી પણ બચ્ચાંને સારો ફાયદો થાય છે.

માણેક—છોકરાના નાકે-મોઢે તે વળી ગરમ પાણીની બાફ કેવી રીતે લગાડાય ?

સમજુ—કીટલીને એક બાજઠ અથવા બીજી કોઈ ઊંચી ચીજના ઉપર મૂકી છોકરાને ખોળામાં બેસાડીને તેનું મુખ એવું નમાવવી કે તે કીટલીના મુખ ઉપર જ પડે. આમ કરવાથી ગરમ પાણીમાંથી બાફ જેવી નીકળે તેવી જ તેના નાક અને મ્હોં ઉપર પડશે. ટૂંકમાં એવું કરવું કે જેથી બચ્ચું શ્વાસ લે તેની સાથે એ ગરમ બાફ પણ તેના નાકમાં અને મુખમાં જાય.

માણેક—આવી રીતે ગરમ પાણીની બાફ દમમાં લીધાથી શું ફાયદો થાય ?

સમજુ—કફ પાતળો પડે, હાંફણ અને ખોં ખોં કરવાનું કમી થઈ જાય, ખાંસી હળવી પડે. અને છોકરાંને ઘણો આરામ લાગે. વળી ખાંસી ખાંસીને છાતીમાં અને ગળામાં જે પીડા અથવા વેદના થતી હોય તે પણ નરમ પડી જાય.

માણેક—શું કહો છો? ગરમ પાણીના બાફનો એટલો બધો ગુણ છે? ઠીક, એવો બાફ કેટલીવાર આપવો જોઈએ?

સમજુ—આખા દિવસ અને રાતમાં થઈને ચાર પાંચ વખત આપ્યો એટલે થયું. જ્યાં સુધી ઉધરસ બરાબર મટી જાય નહિ, ત્યાં સુધી એવો ગરમ પાણીનો બાફ રોજ ચાર પાંચ વખત છોકરાના નાકે, મુખે લગાડવો જોઈએ.

માણેક—આ બાફ માત્ર કીટલીથી જ થઈ શકે?

સમજુ—ના એવું કંઇ નથી. ગમે એનાથી થઇ શકે. માત્ર ગરમ પાણીનો બાફ જોઇએ એટલે થયું.

માણેક—આ દરમ્યાન બચ્ચાંને ખાવા-પીવા માટે શું આપવું જોઈએ?

સમજુ—ગરમ દૂધ, આરારૂટ, અને સાબુ ચોખા. એ જેટલીવાર ખાઈ શકે તેટલીવાર ખવડાવવું, પણ એવાં માંદાં છોકરાને ખવડાવતી વખતે એ વાત યાદ રાખવી કે, ખોરાકનું માપ ઓછું રાખવું, અને વખત અથવા અંતર વધારે રાખવો. આથી ત્રણ-ચાર વખત ખાશે તો પણ વાંધો આવશે નહિ. બોલો, બચ્ચાંને ખાંસીની સાથે જો ક્યારેક પેટનો ફુગાવો પણ થઇ આવે તો શું કરવું?

માણેક—કેમ? પેટના ફુગાવાનું સારૂં ઓસડ જાણવામાં હોય. એટલે પછી ફિકર શી? ટરપેન્ટાઈન તેલનાં બે

ત્રણ ટીપાં વરિયાળી પલાળેલા પાણીની સાથે પાઈ દેવાં. કેમ, આ જ ઓસડને ?

સમજુ—હા, એ જ. એ કર્યાથી પેટનો ફુલારો મટી જાય. વળી જુઓ, જે છોકરાંને ખાંસી ઘણા દિવસની થએલી હોય, તેને ઠંડો પવન લાગતાં જ તે વધી પડે છે અને પાછી દોડાદોડ કર્યાથી સહેજ નરમ પડે, પરંતુ તદ્દન મટી જાય નહિ, એવા બચ્ચાંની ખાંસી ગમે તેવા ઓસડથી મટી શકે નહિ. એને તો નિત્ય બે ત્રણ ટીપા કોડલિવર ઓઇલ પાવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ.

માણેક—એ કોડલિવર ઓઈલ તો દૂધની સાથે પાવુંને ?

સમજુ—હા. ચમચામાં દૂધ લઈને તેમાં બે ત્રણ ટીપા કોડલિવર ઓઇલનાં નાખીને પાઈ દેવું.

માણેક—કેટલા દિવસ સુધી એમ કોડલિવર ઓઈલ પાયા કરવું ?

સમજુ—ઘણા દિવસ સુધી એ ખવડાવ્યા વગર ફાયદો દેખાશે નહિ. ખાંસી જરાએ જરા બરાબર મટી ગયા પછી ત્રણ ચાર માસ સુધી તે પાવાનું ચાલુ રાખવું જ જોઈએ.

માણેક—વચ્ચે વચ્ચે તેનું માપ વધારવું જોઈએ, કે છેવટ સુધી એક સરખા માપથી જ પાતાં રહેવું જોઇએ ?

સમજુ—ચાર પાંચ દિવસને આંતરે એક એક ટીપું

વધારતાં રહેવું. અને પાતાં પાતાં જો પેટમાં કાંઈ બગાડ કે દુઃખ દરદ જેવું થયું જણાય, તો તે પાવાનું બંધ રાખવું. પછી પેટનો બગાડ જ્યારે દૂર થઇ જાય ત્યારે પાછું થોડું થોડું કરીને પાવાનું ચાલુ કરવું.

માણેક—હવે પેટની પીડાનું ઓસડ કેવી રીતે કરવું ?

સમજુ—(૪) બચ્ચાંના પેટની પીડા ભારેમાં ભારે પીડા છે. એ જો વધી જાય તો બચ્ચું ભાગ્યે જ બચે. પરન્તુ બચ્ચાંને દાંત આવતી વખતે જે પેટની પીડા થાય છે તેને એકદમ બંધ કરી દેવી સારી નથી. કારણ એમ કર્યાથી કોઈ બીજો રોગ થાય એવી શક્યતા છે.

માણેક—ત્યારે શું, દાંત આવતી વખતે પેટનો રોગ થાય એ સારૂં ચિહ્ન છે ?

સમજુ—હા, એને સારૂં જ કહેવું જોઈએ. કેમકે પેટનો રોગ થયાથી આંચકી-તાણ થવાની બીક રહેતી નથી. તો પણ પેટની પીડા બહુ વધી પડે એ કાંઈ સારૂં માની શકાય ખરૂં કે ? એ અંગેની કેટલીક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

માણેક—કઇ વાત ?

સમજુ—દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને ઝાડા થાય અને કયારેક તે દશ-બાર પણ થાય. તોય તેને બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. પરન્તુ એમ જોવામાં આવે કે જે ઝાડો થાય છે તેમાં મળનો ભાગ ઓછો છે અને પાણીનો ભાગ

વધુ છે કે પછી પાણી જેવો જ ઝાડો વારંવાર થાય છે; આવું જો જોવામાં આવે તો તરત ઉપચારો કરવા. જો તેમ ન કરવામાં આવે તો બચ્ચું માર્યું પણ જાય.

માણેક—ઓ મા ! તો પછી શું કરવું ?

સમજુ—ઝાડાને બાંધવા માટેની દવા ખવડાવવી.

માણેક—ઝાડો બંધાય તેની દવા ? એ શું ?

સમજુ—બે રતીનો આશરે 'કંપાઉન્ડ ચોક પાઉડર' પાણીમાં ઘોળીને ચમચા વતી દરેક વખત ઝાડો થયા બાદ પાઇ દેવું. ત્રણ ચાર વખત પાયા પછી જો ઝાડો કંઈક બંધાઇને એટલે કઠણ ઉતરે, કે વારે વારે જવાનું ઓછું થઈ જાય, તો પછી જ્યાં સુધી પેટનું દરદ મટી જાય નહિ, ત્યાં સુધી એ જ ઓસડ બરાબર એ જ નિયમ મુજબ પાતાં જવું.

માણેક—'કંપાઉન્ડ ચોક પાઉડર' કોને કહે છે ?

સમજુ—એ એક જાતની ભૂકી જેવું ઓસડ છે, અને દવાખાનામાંથી મળી શકે છે. એનું મૂલ પણ બહુ ઓછું પડે છે. થોડુંક લાવીને ઘરમાં રાખી મૂકયું એટલે થયું.

માણેક—પણ એનાથી જો ફાયદો ન થાય તો પછી શું કરવું ?

સમજુ—અડધી રતી કાષ્ટિક, પાશેર પાણી માય એવી એક શીશીની અંદર રાખીને તેમાં દશ ટીપાં પાણી મેળવેલો જવખાર તેજાબ (નાઇટ્રીક એસીડ) નાંખવો.

ત્યાર પછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી દોઢ ચમચો અથવા દોઢ અધોળ અને સાકરનું શરબત દોઢ અધોળ એ બંનેની સાથે મેળવવાં. પછી શીશીમાંના તમામ અર્કના બાર ભાગ કરીને એક એક ભાગ ચાર ચાર કલાકને અંતરે પાવો. આ બહુ ચમત્કારિક ઓસડ છે. બે ત્રણ વાર પાયાથી જ ઝાડો બંધાશે.

માણેક—શીશીમાંના અર્કના ભાગ કેવી રીતે કરવા?

સમજુ—ડોકટરોને ત્યાં દવાની શીશી ઉપર કાગળના સરખા ભાગવાળી કાપલી જે રીતે ચોંટાડી આપવામાં આવે છે તે જ મુજબ કાગળ પર બાર ભાગ કરી તે શીશી ઉપર ચોંટાડી દેવા. એટલે બાર સરખા ભાગનું પ્રમાણ થશે.

માણેક—હવે સમજી. કાગળની કાપલી ઉપરના બાર આંકા કે ભાગ બરાબર સરખાં જોઈએ એજ ને?

સમજુ—હા એજ, નહિ તો બાર સરખા ભાગ કેવી રીતે થાય?

માણેક—પાણી ભેળવેલો જવખાર તેજાબ તો પહેલાં જે કહી ગયાં છો તે જ કેની?

સમજુ—હા, તે જ, એક ટીપુ જવખાર તેજાબ અને અગીઆર ટીપાં ટાઢું પાણી ભેગાં મેળવવાં જોઈએ. એવાં જ દસ ટીપાં શીશીમાંના કાષ્ટિકની સાથે મેળવવાં.

માણેક—અને કાષ્ટિકની સાથે મેળવવાનો હોય તે જવખાર તેજાબમાં જે તે પાણી ભેળવવું ન જોઈએ ખરૂં? કેમકે નહિ તો કાષ્ટિક ઓગળી જાય નહિ.

સમજુ—હા, ખરી વાત. એવે વખતે વરસાદનું પાણી વાપરવું જોઇએ. તેમજ ચીનો સાકર અને બાવળની છાલનું પાણી પણ વરસાદનું પાણી વાપરીને તૈયાર કરવું જોઈએ.

માણેક—ઝાડા બાંધવા માટેની દવા આપીને ઝાડો તો જાણે બંધ કર્યો. પણ તે પહેલાં ઝાડે જઈ જઈને છોકરૂં છેક નબળું થઈ ગયું હોય, તેને માટે શું કરવું ?

સમજુ—ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ થોડાક ટાઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો. આખો દહાડો અને રાત એ પ્રમાણે પાતા રહ્યાથી છોકરૂં હોશિયાર થઇ જશે. બચ્ચાંને વધુ ઝાડો થાય તો કેટલીકવાર તેના માથા પરનો કુમળો ભાગ બેસી પણ જાય છે.

માણેક—ખરૂં કહો છો. મેં પણ એવું જોયું છે.

સમજુ—હા. અને તેટલા માટે જ ડૉકટરો બાળકના માથાના તાળવાના ખાડા ઉપર હાથ મૂકીને જુવે છે. એ તાળવું જો કંઈક બેસી ગયેલું જણાય, તો છોકરૂં ઘણું અઘે છે એમ નક્કી માનવું. અને ખૂબ કાળજી રાખીને બાંધક ઓસડ આપી તેની અઘામણ બંધ કરાવવી. બને તો બ્રાંડીનાં ૪–૫ ટીપાં થોડાંક ટાઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવાં એમ પાતાં પાતાં માથાનું તાળવું ધીમે ધીમે ઉંચું થતું જણાશે અથવા તો અનુભવી વૈદની સલાહ લઈ તે જે સૂચવે તે મુજબ ઇલાજો અજમાવવા

માણેક—ખોરાકમાં એને શું આપવું ?

સમજુ—માત્ર જરા આરારૂટ, બીજું કશુંય નહિ.

રોગ તદ્દન મટી જાય ત્યાર બાદ ધીમે ધીમે થોડો થોડો હલકો ખોરાક ખવડાવવો.

માણેક—નાના બચ્ચાનાં પેટનાં દુઃખ દરદ અને તેના ઓસડવેસડ દરેક સ્ત્રીએ જાણી રાખવો જરૂરનાં છે. કારણ ઘણીખરી પ્રસૂતિ સ્ત્રીઓ બચ્ચાનાં પેટની પીડાથી હેરાન-હેરાન થઇ જાય છે.

સમજુ—હા, તમારી વાત સાવ સાચી છે. બાળક ઘરમાં આવ્યું ત્યારથી દરેક સ્ત્રીએ બચ્ચાંના આરોગ્ય માટેનાં સાધનો વસાવી લેવા જોઈએ. એને અંગેનું ઓસડ તથા બીજી જે કંઇ ચીજોની જરૂર પડે તે પણ ઘરમાં લાવી રાખવી જોઇએ કે જેથી સમયે દોડાદોડ કરવી પડે નહિ. બચ્ચાંની માવજતના ઈલાજ ને તેની પીડાઓનાં ઓસડ-વેસડ જે સ્ત્રીઓ જાણતી નથી તેને પારકાંની સલાહ પર આધાર રાખવો પડે છે અને તેના ગંભીર પરિણામ પણ ભોગવવાનો વખત આવી લાગે છે.

માણેક—હા, સાચું છે. દાંત ઊગતી વખતે બચ્ચાંને પેટની પીડા થઈ આવે છે તે જાણ્યું પરન્તુ દાંત આવે તે પહેલાં પણ બચ્ચાંને પેટનાં દરદ થતાં દેખાય છે તેનું શું કારણ?

સમજુ—બચ્ચાંઓને પેટની પીડા ઘણે ભાગે ખાવા-પીવાના દોષને લઇને જ થાય છે.

માણેક—એ વળી કેવી રીતે?

સમજુ—બચ્ચાંને જે ખવડાવ્યું-પીવડાવ્યું હોય તે

પચે નહિ અને વળી પાછો વખત થાય એટલે તેને ખવડાવવામાં આવે એથી પેટ ચઢી જાય અને તેને લઇને અનેક રોગો થાય. આ સમજમાં આવે છે ને ?

માણેક—પહેલાંનું ખવડાવેલું પચ્યું નથી એમ કેવી રીતે જાણી શકાય ?

સમજુ—કેમ ? ફરીને ખવડાવવાને વખતે છોકરૂં બરાબર ખાય નહિ, અથવા કંટાળો કરે-રડે તો સમજી લેવું કે તેનો જઠરાગ્નિ મંદ પડયો છે અથવા ખાધેલું પચ્યું નથી અને તેની ખાવાની મરજી નથી. એના ઉપર જો ખવડાવવામાં આવે, તો તરત જ પેટનું દુઃખ-દરદ થાય, અને ઓકારીઓ પણ કરે. આવું જોવા છતાં પણ માતાઓ બાળકને બળજબરીથી દૂધ વગેરે આપે છે અને તેનું પરિણામ પાછળથી તેમને ભોગવવું પડે છે.

માણેક—સાચું કહો છો બહેન, આવી રીતે ઘણુંય બચ્ચાંઓ કમોતે મરી જાય છે. પણ થાનમાં ધાવણ ચડયાથી ખેંચ આવે છે અને બચ્ચાંને પેટનાં દરદ થતાં જણાય છે, તેનું કારણ શું હશે ? જે દૂધ અથવા ધાવણનો વધારો થાય, તે ધાવણ ખવડાવ્યાથી શું તેમને પેટની પીડા થઈ આવે ખરી કે ?

સમજુ—હા, જે થાને ખેંચ થાય, તે થાને બાળકને ખવડાવવું નહિ. અને તેમાંનું ધાવણ દાબીને સારી પેઠે કાઢી નાંખવું, નહિ તો તે જામી જઇને થાનમાં ભારે પીડા ને વેદના કરાવશે, અને તેના ગંઠાઈ જવાથી તાવ ચડી આવશે,

એટલું જ નહિ, પણ જો એનું જોર બહુ વધી પડે તો થાન ઉપર ગુમડું જેવું થઈ જશે. તેથી જ્યારે જ્યારે થાનમાં ઘણું ધાવણ ચડી આવે, ત્યારે ગરમ પાણીથી તેને ખૂબ ધોઇ કાઢીને નરમ કરીને છેવટે દાબીને બધું ધાવણ કાઢી નાંખવું.

માણેક—તમારી વાત હવે હું સમજી ગઈ. ટૂંકમાં કહેવાનું એ જ કે બચ્ચાંને તેની મરજી વગર ખાવાનું ન આપવું અને ખૂબજ કાળજી અને સાવચેતી રાખી તેને ખવડાવવું પીવડાવવું. એજ ને ?

સમજુ—હા એજ. બચ્ચાંને જો પેટની પીડા કદાચ થઇ તો તેને દૂધ આપવું બંધ કરી માત્ર આરારૂટ જ જરા જરા આપવું. એટલે પીડા સત્વર મટી જશે.

માણેક—ખરી વાત કહી. પણ બચ્ચાંના પેટમાં કંઈ ટકતું ન હોય અને તેને ઉલટી થતી હોય તો શું કરવું ?

સમજુ—બે ત્રણ ટીપાં બ્રાન્ડી અને એક ટીપુ ક્લૉરિક ઇથર થોડાંક ટાઢા પાણીની સાથે ભેગું કરીને કલાકે કલાકે પાવું. ત્રણેક વાર આ મુજબ પાવાથી ઉલટી બંધ થશે અને બચ્ચું હોંશિયાર થઇ જશે. એની નરમાશ સુસ્તી પણ તેનાથી ઉડી જશે.

બસ, આજે હવે આટલું જ; અને મારે જે અગત્યની વાતો તમને કહેવાની હતી તે બધી કહી દીધી છે. હવે પછી કોઈક દિવસે મળી એ પણ સમજાવી દઇશ કે જેથી આ આખું પ્રસૂતિશાસ્ત્ર પૂરૂં થાય.

માણેક—હવે શી ઉતાવળ છે? બેસોને, આ ચા પણ થાય છે પીને જાઓ.

સમજુ—આજે એક ઠેકાણે જવું છે. હીરાભાઇ માસ્તરને તો તમે ઓળખો છો ને?

માણેક—હા, કેમ એમની સ્ત્રીને કંઇ મહિના જાય છે એમ સાંભળ્યું છે.

સમજુ—તમારું અનુમાન સાચું છે. છેલ્લા મહિના જાય છે એટલે તપાસવા માટે કહેણ આવ્યું છે. એ મારી જ સારવાર નીચે છે, અને હાલ હોંશિયાર છે.

માણેક—પ્રસવ પૂરા નવ મહિને જ થાય છે કે પછી સાત આઠ મહિને પણ થાય.

સમજુ—સાધારણ રીતે માન્યતા છે કે પૂરા પ્રસવ માટે ૨૭૩ થી ૨૮૦ દિવસો જોઇએ. પશ્ચિમનાં વિદ્વાનોએ ગણત્રી કરીને નક્કી કર્યું છે કે તંદુરસ્ત સ્ત્રી ૨૭૩થી ૨૮૦ દિવસ એટલે કે ૪૦ અઠવાડિયા સુધી ગર્ભને પેટમાં સેવી પ્રસવ કરે છે. આવી રીતે થયેલો પ્રસવ પૂરેપૂરો વિકસેલો હોય છે. બચ્ચું તંદુરસ્ત હોય છે અને તે દીર્ઘજીવી પણ બને છે. અધૂરા મુદતે આવેલાં બચ્ચાં અલ્પજીવી પણ બને હોય છે. કદાચ જીવે છે તો તે અભાગી જ નીવડે છે. પૂરા મહિનાનો પ્રસવ જ જણનારીને માટે તથા બચ્ચાંને માટે લાભદાયી છે.

'બસ હવે બહુ થયું. હું જાઉં છું' કહીને સમજુ

બહેન ઉઠવા ગયાં ત્યાં તો માણેક બોલી ઉઠી:—"જાવ છો ક્યાં, આ ચહા આવી!"

અને બન્નેએ ચહા પીવા માંડી. માણેકે કહ્યું:–" હાલે તમે સમય મેળવીને જરૂર આવજો. થોડીક દવાઓનાં દેશી અને વિદેશી ઉપચારો જાણી લઉં એટલે નિરાંત થાય."

સમજુ—"ઠીક છે, તમારો આગ્રહ છે તો આવીશ. હવે બહુ કહેવાનું પણ નથી. માત્ર તમે આ જાણો એટલે બસ. ચાલો ત્યારે હવે જાઉં છું."

"હા, આવજો." અને માણેકબહેન પોતાને કામે વળગ્યા.



પ્રકરણ ૧૨મું

બાળકોનાં ઔષધો (૨)

"કેમ શું કરો છો?" સમજુબહેને આવતાંની સાથે જ માણેકબહેનને પૂછ્યું.

"અહો! આવો આવો, તમે તો વહેલા આવી પહોંચ્યા?"

"હા, તમને જેની ચટપટી લાગી છે તે સમજાવીને વહેલાં જવું છે."

"હા, ચટપટી તો ખરી જ. આટલું બધું જાણ્યું અને છેલ્લું આ ન જાણું તો પછી કામનું શું?"

"ખરી વાત છે. બોલો પૂછોઃ."

માણેક—બચ્ચાંનાં પેટનાં દરદોનું મુખ્ય ઓસડ કયું?

સમજુ—નાના બચ્ચાંને પેટની પીડા થઈ હોય તો 'કમ્પાઉન્ડ ચોક પાઉડર' જ મુખ્ય ઓસડ ગણી શકાય.

માણેક—'કમ્પાઉન્ડ ચોક પાઉડર' એટલે શું?

સમજુ—એ એક પાઉડરનું નામ છે. આપણે એ ઘેર પણ બનાવી શકીએ છીએ. સાંભળોઃ—

ચાર ભાગ તજ, ત્રણ ભાગ જાયફળ, ત્રણભાગ કેસર, દોઢેક ભાગ લવીંગ, એક ભાગ એલચી અને પચ્ચીસ કે ત્રીસ ભાગ સાકર લઇ એ બધાને ઝીણી–બારીક વાટી તેને બારીક કપડામાં ગાળી નાંખવી. આથી ભૂકો એકદમ નરમ બનશે અને કાંકરીનું નામ પણ નહિ રહે.

માણેક—પછી ?

સમજુ—આ ચૂરણ થયા બાદ તેનું વજન કરવું. પછી તેના ત્રીજા ભાગ જેટલો સફેદ ચાક લઈને તેને વાટીને એ ચૂરણની સાથે ભેળવી દેવો. બસ, પાવડર તૈયાર થઇ ગયો. એને એક સુંદર બાટલીમાં ભરી રાખો અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે વાપરો. નાનાં બાળબચ્ચાંવાળા દરેકે આ પાવડર ઘરમાં રાખી જ મૂકવો. પેટની પીડા માટે આ સારૂં ઓસડ છે.

માણેક—એ કેટલા પ્રમાણમાં લેવું ?

સમજુ—બે રતી જેટલું લઇ થોડાક ટાઢા પાણીમાં ઓગાળીને દરેક ઝાડા બાદ પાઇ દેવું. કાષ્ટિક પણ નાના બચ્ચાંને માટેનું મુખ્ય ઓસડ છે, એ તો તમને યાદ છે ને ?

માણેક—હા, કેમ નહિ ? પેટનાં દરદ પર એ પણ અકસીર છે. પાણી જેવા ઝાડામાં, તથા ઝાડો બંધાતો ન હોય તેવે વખતે કાષ્ટિક આપી દીધું હોય તો તે રામબાણ અસર જન્માવે છે. બે ત્રણ વાર આપ્યાથી જ પેટની પીડા મટી જાય છે. ઝાડાને બાંધવા માટે એના જેવું ગુણવાળું બીજું કોઈ જ ઔષધ નથી. તમે એમ પણ કહ્યું હતું કે વારંવાર અધીને છોકરૂં નબળું પડી ગયું હોય તો તેને ટટાર કરવા માટે દ્રાક્ષાસવ પણ આપવો. અને ઉલટીઓ અટકાવવા માટે કલોરિક ઈથર આપવું. કેમ, મને આ બધું બરાબર યાદ છે ને ?

સમજુ—હા, બરાબર યાદ રાખ્યું છે. તમારી યાદ શક્તિ ખૂબ જ સતેજ લાગે છે.

જુઓ, સાંભળો. પેટમાં ખટાશ વધી ગઇ હોય, બાળકનો ઝાડો વાસ મારતો હોય કે પછી એ ફોદાફોદા જેવું દૂધ ઓકતું હોય તો તેને ચૂનાનું પાણી આપી દેવું. એ આ બધાં પર ખૂબ અકસીર છે.

માણેક—હા, મને બરાબર યાદ છે.

સમજુ—જે બચ્ચાંને પેટનો રોગ જડ કરી બેઠો હોય તેને માટે મોરથૂથુ અકસીર છે. આ દવાથી જૂનો–જડ કરી બેઠેલો મરડો મટી જાય છે. સાચું તો એ છે કે જૂના મરડા ઉપર આ દવા ઘણી જ સારી અસર ઉપજાવે છે.

માણેક—આ તો અદ્‌ભુત કહેવાય ? પણ એ દવા આપવી કેવી રીતે ?

સમજુ—એક રતી મોરથૂથુમાં ૨૪ રતી બાવળનો ગુંદર મેળવવો. અને પછી તેની ૨૪ પડીકી બનાવવી. આ એક એક પડીકી રોજ ત્રણવાર ઠંડા પાણીમાં પાવી. આથી જૂનો મરડો મટી જશે.

માણેક—અને આ રોગવાળા બચ્ચાંને ખાવા માટે શું આપવું ?

સમજુ—દૂધ અને કાંજી સિવાય બીજું કંઈ જ નહિ.

માણેક—મરડા માટેનું બીજું કંઇ ઔષધ છે ખરૂં ?

સમજુ—હા, એક છે. એ છે પારા સાથે મેળવેલો ચાક. આ દવા આપવાથી ઝાડાની ખરાબ વાસ દૂર થાય છે અને તેનો રંગ બદલાઈ જાય છે.

માણેક—આ તેા અજાયબ જેવું કહેવાય! પણ આ દવા ઘેર બનાવી શકાય કે?

સમજુ—હા, કેમ નહિ. એક ભાગ ભેળ વગરનેા ચેાકખેા પારેા અને બે ભાગ સફેદ ચાકને લઈ મેળવીને ખરલમાં સારી રીતે ઘુંટી કાઢવેા. પારાની જરા પણ ચમક દેખાય નહિ ત્યાં સુધી આ મેળવણી કરવી. આવી રીતે કરતાં તેનેા રંગ રાખેાડી જેવેા થઇ જશે. પછી એક શીશીમાં ભરીને દાટેા મારી દેવેા. આ દવા અધીં રતીથી તે બે રતી સુધી આપી શકાય છે.

માણેક—આપણા બચ્ચાંઓનાં આરેાગ્ય માટેનાં કેટલાક અકસીર દેશી ઉપચારેા પણ છે નહિ?

સમજુ—હા, છે જ. કેટલાકમાં તેા એ ખૂબ જ અકસીર છે.

માણેક—તેા મને એ કહેાને? એ ઉપચારેા પણ જાણવા સારા છે.

સમજુ—મારી કયાં ના છે! તમે મને પૂછયું ન હેાત તેા પણ હું એ કહેવાની જ હતી. પરન્તુ મારી એક વાત માનશેા?

માણેક—હા, કહેાને?

સમજુ—અત્યારે મારે જરા કામ છે એટલે હું બહાર જઈ આવું છું. અને પછી કલાકેકમાં આવી તમને તે કહી સંભળાવીશ. તે દરમ્યાન તમે આ બાબાને જે કંઈ દવા પાવાની હેાય તે આપેા કે પછી એવું બીજું કામ કરેા.

માણેક—હા, ભલે જઈ આવેા. પણ પાછા તરત આવજો હેાં...........

પ્રકરણ ૧૩ મું.

બાળકોનાં ઔષધો (૩)

"આવી પહોંચ્યાં બહેન! હું તો તમારી વાટ જોતી જ બેઠી છું."

"હા, એક કામ પતાવી આવી" કહીને સમજુલક્ષ્મી પોતાની જગ્યાએ બેઠાં.

"હવે કહો જોઇએ!" માણેકે અધીરી બનીને પૂછયું.

સમજુ—બાળકને ઉલટી થાય છે તે તો તમે જોયું છે ને?

માણેક—હા, કેમ નહિ. એના ઉપરનો ઘરગથ્થુ ઉપચાર શું છે?

સમજુ—બાળક જ્યારે ધાવણ ઓકતું જણાય. દૂધ એ ઓકી નાંખે, એના પેટમાં એ ટકતું જ ન હોય ત્યારે તેને (૧) સૂંઠ-પીપર અને મરી સરખે વજને લઈ તેનું બારીક ચૂરણ કરી તેને કપડે ગાળી દિવસનાં બે વાર સવાર અને સાંજ ચણોઠી જેટલું મધ અને તેનાથી અડધું ઘી લઈ તેની સાથે મેળવી દઈ તે ચટાડી દેવું. આથી ધાવણ પેટમાં ટકશે અને ઓકવાનું મટી જશે.

(૨) ચૂનાનું પાણી પણ મધ નાખીને પાયું હોય અથવા તો દૂધમાં મેળવીને તે આપ્યું હોય તો તેનાથી પણ બચ્ચું ધાવણ ઓકતું અટકી જાય છે.

માણેક—બાળક બહુ રડયા કરતું હોય ત્યારે શું ઈલાજ અજમાવવો?

સમજુ—બાળક બહુ રડતું હોય તો પ્રથમ તેનું કારણ તપાસવું. અને જ્યારે માલૂમ પડે કે તેને કંઈ પેટની જ પીડા થાય છે ત્યારે તેને હરડાં, બહેડાં, આંબળાં અને પીપર સરખે વજને લઇ ખંડાવી તેનું બારીક ચૂરણ કરાવી તેમાંથી એક ચણોઠીભાર સવારે અને એક ચણોઠી-ભાર સાંજે અને જો જરૂર પડે તો બપોરે પણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. એનાથી બાળકનાં જીવને શાતા વળે છે અને તેનું રડવાનું અટકી જશે.

માણેક—બાળકને કરમિયા માટે કંઈ દવા આપવી જોઇએ ?

સમજુ—કુરમિયા, કરમ કે કૃમિ એ એક જ રોગ છે. ડેકામાળી પાણીમાં વાટી બાળકોને વીસથી ચોવીસ તથા નાના ધાવણાં બચ્ચાંને પાંચથી સાત ટીપાં પાયાં હોય તો કરમીનો ઉછાળો મટી જાય છે.

બાળકની **ઉલટીમાં** (૧) ડેકામાળી પાણીમાં વાટી બાળકોને ટીપાં પાવાથી ઉલટી બેસી જશે. કરમ માટે પણ આજ દવા છે. (૨) બચ્ચાંને દૂધની ઉલટી થતી હોય તો આંબાની ગોટલીની ઉપરની છાલ કાઢી નાખવી અને પછી ચણોઠીભાર તે તથા શાળની ધાણી ચણોઠીભાર અને ચણોઠી-ભાર સિંધવ લઇ ત્રણેને વાટી કાઢવાં. આ ભેગું કરેલું ચૂરણ સવાર–સાંજ અને બપોરનાં ચણોઠીભાર લઇને મધમાં ચટાડ-વામાં આવે તો ઉલટી બંધ થાય છે. બાળકોને થતી દૂધની ઉલટી પર આ અકસીર છે.

માણેક—બાળકને દાંત જલદી આવે તે માટેનો કંઈ ઉપચાર છે ખરો ?

સમજુ—હા, છે. બાળકને દાંત જલદી આણવા માટે તથા દાંત ઊગવા માટેની પીડા થતી હોય તો તેના દાંતની પાળ ઉપર મધ અને પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી હલકે હાથે ઘસવું. આથી બચ્ચાંને દાંત વહેલા અને વગર પીડાએ આવશે.

બીજો ઉપાય એ છે કે ડોકટર પાસે દાંતના પારા ચીરાવવા, ચૂનામાં મધ મેળવીને દાંતોની જડમાં ઘસવું. દાંતની પીડા પર ધાવડીનાં ફૂલનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવાથી પણ પીડા મટી જાય છે.

માણેક—વાહ! ઉપાય તો સારો છે. વારૂ, બાળક ધાવણ ન ધાવતું હોય તો શું કરવું?

સમજુ—બાળક જો ધાવણ ન ધાવતું હોય તો સિંધવ, આંબળાં, હરડે તથા ઘીનું ચાટણ બનાવી તે ચાટણ બચ્ચાંની જીભ ઉપર ચોપડવું. એટલે બચ્ચું ધાવવા માંડશે. જીભની જડતાને લઇને ઘણીવાર બચ્ચું આમ કરે છે.

માણેક—ઘણી વખત બાળકનું ગળું સુકાઈ જાય છે. આવે સમયે એને શું આપવું જોઈએ?

સમજુ—બચ્ચાંનું ગળું સુકાયા કરતું હોય તો સુગંધી વાળાનું ચૂરણ એક ચણોઠીભાર સવારે તથા એક ચણોઠીભાર સાંજે એમાં સાકર ભેળવીને મધમાં ચટાડવું. આથી ગળામાં પડતો શોષ દૂર થશે.

માણેક—ઘણી વખતે બચ્ચાંઓને સોજા આવી જાય છે. આ સોજાઓ મટાડવાનો ઈલાજ શો?

સમજુ—બચ્ચાંઓને સોજાઓ આવે તો અધો તોલો મોથ, અધો તોલો કોળાંનાં બીજ, અધો તોલો તેલિયો દેવદાર અને અધો તોલો ઈંદ્રજવ લઈ તેને પાણીમાં વાટી જે જગ્યાએ સોજો આવ્યો હોય તેના ઉપર તે લેપ લગાડી દેવો. એથી સોજો ઉતરી જશે.

માણેક—બાળકોને ઘણીવાર તાવ આવે છે. શરદી ઉધરસ-ખાંસીથી પણ તે પટકાઈ પડે છે તો એને માટેના ઘરગથ્થુ ઉપાયો કયાં છે?

સમજુ—બચ્ચાંને તાવ, ખાંસી, શરદી થાય તો તે મટાડવા માટેનાં ઘણાં દેશી ઉપચારો છે પરન્તુ તેમાં નીચેનાં ખાસ જાણવા જેવા કહી શકાય:—

૧. બાળકને તાવ આવતો હોય તો નાગરમોથ, લીંડીપીપર, અતીવીશ તથા કાકડાસીંગી આ ચારે વસ્તુઓને સમાન ભાવે લઈ તેને બારીક વાટી વયના પ્રમાણમાં ૧ રતીથી માંડીને તે ૨ વાલ પ્રમાણથી મધમાં મેળવીને ચટાડવી.

૨. એકલા અતીવીશની કળીનું ચૂર્ણ પણ જો મધમાં આપ્યું હોય તો પણ તે બચ્ચાંનો તાવ મટાડે છે.

ઉપરનું ચૂરણ તાવ, ખાંસી, ઉધરશ, શરદી તથા ઉલટી પર પણ ભારે ફાયદો કરાવે છે.

૩. ધાવડીનાં ફૂલ, બીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોદર, ઈંદ્રજવ તથા વાળો આ બધી વસ્તુઓ સરખે ભાગે લઈ તેનું બારીક ચૂરણ કરી બચ્ચાંને મધમાં ચટાડવું. આથી તાવ-શરદી મટી જશે. આ ચૂરણથી અતિસાર પણ થયો હશે તો મટી જશે.

માણેક—બચ્ચાંને ગળું પડે છે તે શું હશે? એના એના ઉપર શું ઇલાજ અજમાવવો?

સમજુ—સારૂં થયું તમે આ પૂછ્યું તે. બચ્ચાંને તાળવાની જગ્યાએ ખાડો પડે છે. તેને આપણે ગળું પડ્યું એમ કહીએ છીએ. આ જ્યારે થાય છે ત્યારે બાળકને ધાવવાનું ગમતું નથી. એ ડીંટીને છોડી દે છે અને અણગમો બતાવે છે. એનો ઝાડો પણ પાતળો થાય છે, ગળું પડ્યું હોય ત્યારે બચ્ચાંને તરસ પણ વધુ લાગે છે. આંખોમાં, ગળામાં તથા મોઢામાં પીડા થાય અને ઉલટી પણ થાય છે. આવો ઉપદ્રવ જ્યારે થાય ત્યારે તાળવાને આંગળીએથી સહેજ ઊંચું કરી તે જગ્યા ઉપર જવખાર અને મધ સરખે ભાગે મેળવીને રોજ ચોપડવું; એથી આરામ થશે.

બીજો ઉપાય પણ એ છે કે આ દરદ થાય ત્યારે હરડે, વજ તથા કઠ એ ત્રણેને જરા જરા લઇ પાણીમાં વાટીને તેમાં મધ મેળવી માના ધાવણમાં પાવું. આવી રીતે થોડા દિવસ પાવાથી એ પીડા મટી જશે.

માણેક—બચ્ચાંની ડૂંટી પાકે તો શું કરવું?

સમજુ—બચ્ચાંની ડૂંટી પાકે તો બકરીની લીંડી બાળીને તેની રાખ ડૂંટી ઉપર ચોપડવી. આથી તે પાકતી મટી જશે અને આરામ થશે,

૨–ડૂંટી ઉપર ચંદનનું ચૂર્ણ લગાડવાથી પણ ડૂંટીનો રોગ મટી જશે.

૩–બાળકની ડૂંટીમાં સોજો થઇ આવે તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો. એનાથી આરામ થશે.

૪–પીપળો, પીંપર, વડ વગેરે કોઇપણ એકાદ વૃક્ષની છાલનું ચૂર્ણ કે તેની રાખ ડૂંટી ઉપર દાબવાથી પણ તેની પીડા મટી જાય છે.

૫–ડૂંડી જો ફુલીને દડો થાય તો નાગરમોથ, કોળાનાં બી, દેવદાર તથા ઇંદ્રજવ એ બધાને પાણીમાં વાટીને તેનો લેપ કરવો.

માણેક—બચ્ચાંનું મોં ઘણીવાર આપી જાય છે અને એને લઇને અંદર ફોલ્લા પડે છે તો તેના ઉપર શું ઇલાજ કરવો જોઈએ ?

સમજુ—બચ્ચાંનું મોં આવી જાય તો (૧) હરડે ઘસીને મધમાં પાવી. આથી ઝાડો આવી જશે અને મોં ઉતરી જશે.

૨. પીપળાંની છાલ અને તેના પાંદડા બારીક વાટીને તેને મધમાં મેળવીને તેનો આંગળા વડે મોઢામાં લેપ કરવો. આથી મોઢામાંની ગરમી દૂર થઈ જશે અને ફોલ્લાંઓ વગેરે મટી જશે.

માણેક—પણ સમજુ બહેન ! આપણે બાળકનું દરદ કેવી રીતે જાણી શકીએ ? એ કંઈ બોલું જ કહે છે કે મને આ રોગ થયો છે ?

સમજુ—તમારી વાત ખરી છે. બાળક બોલતું નથી. એને પોતાને શું થાય છે તેની પણ તેને માહિતી નથી. એ તો માત્ર દુઃખથી રડે છે. બાળકના રડવા ઉપરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે એનું દુઃખ સખત છે કે નરમ. એને

જે ભાગમાં દુઃખતું હોય તે ભાગ ઉપર આપણો હાથ પડે છે કે તરત એ રડે છે. એ ઉપરથી જાણી લેવું કે એને અહીં દુઃખે છે યા તો દરદ થયું છે.

બાળકના દરદ જાણવાની બીજી નિશાની એ છે કે જો બચ્ચું આંખો બંધ રાખી રડે તો માની લેવું કે તેના માથામાં દુઃખ થાય છે.

બાળક જીભ અને હોઠ કરડે અને તેનો શ્વાસ જોરથી ચાલતો હોય તેમ જ તે જોરથી મુઠીઓ વાળે તો તેના હૃદયમાં પીડા થાય છે એમ માનવું.

જો બચ્ચાંનો ઝાડો બંધ થયો હોય તો તેને ઉલટીઓ થાય છે, અને તે અસુખ કરે છે.

ધાવતાં સ્તન કરડે, આંતરડામાં અવાજ થાય, પેટ ચડે-ઊંચું થાય તો તેનો કોઠો બગડયો છે એમ માનવું.

બાળકનો ઝાડો અને પિશાબ બંધ થાય તો તે ત્રાસ પામે છે.

પેટમાં કરમ હોય તો બચ્ચું દાંત કરડયા કરે છે, ઘેનમાં પડી રહે છે અને ઝબકીને જાગી પણ પડે છે.

માણેક—બાળકોને જે રોગો થાય છે તેમાં મુખ્ય કયા રોગો છે?

સમજુ—બાળકોનાં રોગો અનેક જાતનાં થાય છે પરન્તુ તેમાં નીચેનાં મુખ્ય ગણાવી શકાયઃ—

૧. પેટ ચડવું.

૨. આંચકી.

૩. મરડો.

૪. ઉલટી.

૫. કૉલેરા.

૬. ઉધરસ–ખાંસી.

૭. પેટ મોટું થવું.

૮. રતવા.

૯. શીતળા.

૧૦. ગોવરૂં.

૧૧. ઓરી–અછબડા.

૧૨. ગાળ પચોરિયા.

૧૩. આંખો આવવી.

૧૪. કબજીયાત.

૧૫. અતિસાર.

૧૬. પેટમાં ચૂંક આવવી.

૧૭. આંબળ.

૧૮. કરમ.

૧૯. સસણી.

૨૦. ચાંદા–ખસ–ફોલ્લાં વગેરે

૨૧. દાંતની પીડા.

આ મુખ્ય દરદો કહી શકાય. એમાંના કેટલાક દરદો ચેપી છે અને તે બીજાને ચેપ લાગતાં–હવાથી કે પછી

એવા વાતાવરણથી થાય છે. કેટલાક દરદો ધાવણને લઇને જન્મે છે, કેટલાક ઠંડી-ગરમી કે ખરાબ પાણીને અંગે થાય છે. કેટલાક દરદો મા-બાપના વારસા બદલ મળેલાં હોય છે. આ બધા દરદો માટે ચાંપતા ઈલાજ લેવામાં આવે તો તે સારાં પણ થઇ શકે છે. અને જો ગફલતમાં રહેવાય-બરાબર સારવાર ન કરી શકાય તો બચ્ચાંને ગુમાવવું પણ પડે છે.

માણેક—ઓ મા! નાના બચ્ચાંને આટલા બધા રોગો થાય છે? પણ બહેન! કેવી માતાએ પોતાના બચ્ચાંને ખવડાવવું ન જોઈએ?

સમજુ—તમારો આ પ્રશ્ન બરાબર છે. કેટલીક વખતે એવું બને છે કે **માતા રોગી હોય** અને તેને ધાવણું બાળક હોય તો ધાવણ દ્વારા માતાનો રોગ બચ્ચાંને જાય છે એટલે બચ્ચું દુઃખી થાય છે. આવું જ્યારે હોય ત્યારે માતાએ પોતાના બચ્ચાંને ધવડાવવાનું મૂકી દેવું જોઈએ.

ઉપરાંત જો માતાને ગર્ભ રહ્યો હોય, તેને માથાનું દરદ હોય, દમ કે ક્ષય હોય, વાઈ આવતી હોય, ગાંડાપણું હોય, તથા અશક્તિ હોય તો તેવા રોગવાળી માતાએ બચ્ચાંને ધવડાવવું ન જોઈએ.

માણેક—બચ્ચાંને ન ધવડાવે તો તેને શું આપવું?

સમજુ—આગળ હું કહી ગઈ છું તેમ ચોખ્ખું ગાયનું દૂધ અને તેમાં અડધું પાણી અને સહેજ સાકર નાંખી ગરમ કરી સહેજ ગરમ હોય ત્યારે બચ્ચાંને આપવું. પણ દૂધ અતિ ગરમ કે તદ્દન ઠંડું પાવું નહિ.

માણેક—બ્હેન ! રતવાનો રોગ ચેપી ખરો કે ? એ ભયંકર પણ ગણાય છે ને ? અમારી બાજુમાં પહેલાં રહેતાં રણછોડ માસ્તરનો છોકરો એમાં જ ગુજરી ગયો હતો.

સમજુ—હા, રતવાનો રોગ મહા ભયંકર છે. એ ચેપી પણ છે. હું આગળ જણાવી ગઇ છું તેમ એ રોગમાં મહા સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. એ રોગનો ચેપ કોઇને પણ ન લાગે તેમજ શરીરનાં બીજા ભાગોમાં ન ફેલાય તે માટે તેનાં કપડાં-પથારી વગેરે બધું જ વારંવાર ફેરવતાં રહેવું જોઇએ. ગંદકી, ભેજવાળી હવા, વાસી ખોરાક વગેરેનો ત્યાગ કરવો. સ્વચ્છ હવા-ઉજાસ તથા પવિત્ર વાતાવરણમાં બચ્ચાંને રાખવું. આગળ હું કહી ગઇ છું તેમ આ રોગ શરીરમાં ફરતો રહે છે એટલે કેટલાક અજ્ઞાની લોકો તેને ભૂત ભરાયું છે, મેલી પીડા છે, એમ સમજે છે. પરન્તુ આ ભૂલ ભરેલું છે. ફરતાં રહેવાનું આ રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે. યોગ્ય સારવાર તથા ચાંપતા ઉપાયોથી આ રોલા જરૂર મટી જાય છે એમાં શંકા જ નથી.

રતવા થયો હોય તે બાળકને ઝાડો સાફ આવવો ખાસ જરૂરી છે. આ માટે તેને રોજ હરડે ઘસીને મધ સાથે પાવી. એનાથી સાફ ઝાડો આવશે.

રતવાના ચાઠા ઉપર ખસખસના ડોડા કે અફીણની કટકી નાખીને ઉકાળેલા પાણીમાં ફલાનીનનો કટકો બોળીને તેનો શેક રોજ ત્રણ-ચાર વાર કરવો.

રતાંજલી અને રતવેલીઓ વાટીને સાકરની સાથે તે મેળવી બચ્ચાંને પાવો.

રતવા ફેલાતો અટકાવવા માટે કાષ્ટિકનો ઉપાય પણ હું તમને આગળ કહી ગઈ છું તે તો ધ્યાનમાં હશે જ.

માણેક—હા, એ મને બરાબર યાદ છે. વરસાદના પાણીમાં કાષ્ટિક મેળવીને તે પાણીમાં રાખીને છેડે રૂ વીંટીને તેનાથી રતવાના ચાઠાં ઉપર તેમજ તેની કિનારીની આસપાસ લગાડવું, આથી રતવા ફેલાતો અટકી જાય છે. રતવાવાળી ચામડી કોરી ન રહે અને તેના ઉપર બરાબર કાષ્ટિક ચોપડાય એવી રીતે આ લગાવતાં રહેવું. કેમ બરાબર મને યાદ છે ને ?

સમજુ—વાહ ! બરાબર યાદ રાખ્યું છે. તમે તો બહેન મારા કરતાં પણ ચઢી ગયાં ! તમે આમ ઉત્સાહથી આ બધું સાંભળો છો એટલે જ મને પણ આ કહેવાનો ઉત્સાહ અને આનંદ આવે છે.

માણેક—બચ્ચાંને ઘણીવાર હેડકી-અટકડી ચાલુ આવ્યા કરે છે તેનો શું ઉપાય હશે ?

સમજુ—હેડકી-અટકડી આવતી હોય ત્યારે એને ધાવણ ધવડાવવું. ઉપરાંત એ ચાલુ આવતી હોય તો કડુંનું ચૂર્ણ એક ચણોઠીભાર જેટલું લઈ મધમાં મેળવીને તે આપવું. એનાથી હેડકી મટી જશે. આ દવાથી લાંબા વખતથી થતી ઉલટી પણ મટે છે. રોજ સવાર-સાંજ એમ બે વખત આ દવા ચટાડવી.

માણેક—નાના બચ્ચાંને અજીરણ-અપચો થયો હોય તો તેને શું આપવું ?

સમજુ—અજીરણ ઉપર સુવાનું પાણી બચ્ચાંની

વચના પ્રમાણમાં આપવું. દશથી વીસ ટીપા પાવાથી ઉલટી, હેડકી, ચૂંક, અજીર્ણપણું વગેરે રોગ દૂર થઇ જશે. ધાવણાં બચ્ચાંને જ્યારે પેટપીડ ઉપડે છે ત્યારે માતાએ સુવા ખાવા અને તે ચાવી ચાર–પાંચ ટીપાં બચ્ચાના મુખમાં નાખવાં. એથી તેને આરામ થશે.

પેટ ચડ્યું હોય તો હરડે ઘસીને મધમાં પાવી.

૨. હરડે ઘસી તેમાં જરા સંચળ ઉમેરી તે પાવાથી પણ ચડેલું પેટ ઉતરી જશે.

૩. થોડાક પાણીમાં સૂંઠના બે–ત્રણ કટકા નાંખી તેને ઉકાળવું. પછી તે પાણીમાં થોડું મધ તથા એક ચમચી ચોકખું એરંડિયું મેળવીને બચ્ચાંને તે પાઇ દેવું.

૪. વરિયાળીના પાણીમાં એક બે ટીપાં ટરપેન્ટાઇનનાં અને થોડાંક ટીપા એરંડિયાનાં મેળવીને ચાર–ચાર કલાકે બે–ત્રણ વાર પાવાથી બચ્ચાંનું પેટ ઉતરી જશે. એનાથી પવન તથા ઝાડો ખુલાસાની સાથે આવી જાય છે.

૫. ગરમ પાણીમાં ફલાલીનનો કટકો બોળી તેના ઉપર ટરપેન્ટાઇન છાંટી બાળક સહી શકે તેમ એ કટકો તેના પેટ ઉપર મૂકી તેનો શેક કરવો. આવી રીતે વીસ–પચીસ મિનીટ શેક કરવાથી બચ્ચાંને જરૂર ફાયદો થશે. અરે, સાત વાગી ગયા ને? બહેન! મારે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે. હવે તો હું જઈશ. કાલે પાછી બપોરે આવીશ અને કેટલીક અગત્યની પરચુરણ વાતો કહીશ. બસ, જાઉં છું.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

કેટલીક અગત્યની માહિતીઓ

"આવો બહેન!" માણેકબહેને સમજુલક્ષ્મીને આવકાર આપતાં કહ્યું.

"મણીને કેમ છે? આનંદમાં છે ને?"

"હોય જ ને! તમારો હાથ ફરે એટલે પછી પૂછવાનું જ શું હોય! હાલ ભાણિયાને એ ધવડાવી રહી છે."

"દિવસના કેટલી વાર એ ધવડાવે છે? કંઈ નિયમ રાખ્યો છે ખરો?"

માણેક—ના, નિયમ તો કંઇ રાખ્યો નથી. પણ જરૂર લાગે છે ત્યારે ધવડાવે છે.

સમજુ—આ જ ખોટું છે. આપણી બહેનો આ બાબતમાં બહુ જ બેદરકાર છે. જેમ આપણે મોટાંઓ ખાવામાં નિયમિત છીએ તેવી જ રીતે નાનાં બચ્ચાંઓને પણ આપણે નિયમસર રાખવાં જોઈએ.

માણેક—ઓત્તારીની! આ તો મને આજે સમજાયું, બહેન! ત્યારે બચ્ચાંને ક્યારે અને દિવસનાં કેટલીવાર ધવડાવવું તે તો મને કહો?

સમજુ—પશ્ચિમના ડોકટરોની માન્યતા છે કે બાળક જન્મ્યા પછી તરત જ ધાવણ આપવું એ માતાને માટે નુકશાનકર્તા છે. ખરી રીતે તો પાંચ—છ કલાક બાદ જ

પહેલું ધાવણ આપવું જોઇએ. કારણ તેટલા વખતમાં માતાનો સુવાવડ સમયનો થાક ઉતરી જાય છે. કેટલાકો પહેલા બે મહિના દર કલાકે દૂધ આપવાની ભલામણ કરે છે. પરન્તુ ખરી રીતે તો દર ત્રણ કલાકે જ દૂધ આપવું વ્યાજબી છે.

પહેલા ત્રણ મહિના નીચે મુજબ ધાવણ ધવડાવવું.

સવારે પાંચ વાગે
સવારે આઠ વાગે
સવારે અગિયાર વાગે
બપોરે બે વાગે
બપોરે પાંચ વાગે
રાત્રે આઠ વાગે
રાત્રે અગિયાર વાગે
રાત્રે બે વાગે

આ મુજબ બચ્ચાંને ત્રણ મહિના સુધી દિવસ આખામાં આઠ વખત ધવડાવવું.

બચ્ચું ચોથા મહિનામાં પ્રવેશે ત્યારે ધાવણના સમયમાં નીચે મુજબનો ફેરફાર કરી દેવો:—

સવારે પાંચ વાગે
સવારે સાડા આઠ વાગે
સવારે બાર વાગે

બપોરે સાડા ત્રણ વાગે

સાંજે સાત વાગે

સાંજે સાડા દશ વાગે

અને ચાર મહિના બાદ બચ્ચાંને નીચે મુજબના સમયે ધવડાવવું:—

સવારે છ વાગે

સવારે દશ વાગે

બપોરે બે વાગે

બપોરે છ વાગે

રાત્રે દશ વાગે

આમ જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ ધાવણના ક્રમમાં ફેરફાર કરી છેવટે ધાવણ છૂટી જાય તેમ કરવું.

માણેક—આ મેં નવું જાણ્યું. અમારી બહેનો આ સમજતી જ નથી અને જરા જરામાં ધવડાવવા બેસી જાય છે. બચ્ચું રડે એટલે ધવડાવે, બચ્ચું સૂવે નહિ એટલે ધવડાવે, બચ્ચું બાઘા જેવું બને એટલે ધવડાવે. આમ જરા-જરામાં ધવડાવવા બેસી જાય છે. ધવડાવવું ક્યારે તે જો તેઓ સમજે તો બચ્ચાંનું અને તેમનું કેટલું ભલું થાય! પણ બહેન! બચ્ચાંને ધાવણ ક્યારે છોડાવી દેવું જોઇએ?

સમજુ—દશથી બાર મહિનાનું બચ્ચું થાય ત્યારે ધાવણ છોડાવી દેવું જોઇએ. કેટલાક ડોક્ટરો ચૌદ-પંદર મહિના સુધી પણ ધાવણ આપવાના મતના છે. પરન્તુ વધુ

મત દશથી બાર મહિના માટેનો જ છે. પરન્તુ આ ટેવ ધીરે ધીરે પાડવી. એકદમ ધાવણ છોડાવી દેવું એ પણ યોગ્ય નથી. આ માટે જરા ધીરજ અને શાન્તિ રાખવી. એક વખત માતાનું દૂધ આપવું તો બીજીવાર ગાયનું દૂધ એમ કરતાં કરતાં રફતે રફતે તે ટેવ છોડાવી દેવી.

માણેક—પણ આમ છતાં બાળક તે ટેવ છોડવા રાજી ન હોય તો?

સમજુ—તો એને માટેના ઉપાયો પણ છે. ઘણી બહેનો પોતાના સ્તનની ડીંટડીએ ઝેરી વસ્તુઓ લગાવે છે જેથી બચ્ચું મોઢામાં નાંખતાં જ કડવું લાગતાં ડીંટડી છોડી દે છે. પણ ડીંટડીએ આવી રીતે ઝેરી પદાર્થો ચોપડવા યોગ્ય નથી. એને બદલે કરિયાતાનો રસ, ક્વીનાઈન કે એળિયો લગાડવું. બાળકને એ કડવું લાગે છે એટલે તરત જ એ ડીંટડી મૂકી દે છે, અને આમ કરતાં ધાવણની ટેવ જતી રહે છે.

પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ગરમીમાં બચ્ચું માંદું હોય, એને અછબડા કે ગોવરૂં આવ્યું હોય તેવે સમયે ધાવણ છોડાવવું નહિ.

માણેક—બાળકને ધાવણ વધુ મહિના સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે તો શું નુકશાન થાય છે?

સમજુ—નુકશાનનું પૂછો જ નહિ. જેમ માતા બચ્ચાંને લાંબું ધવડાવે તેમ તે નબળી પડતી જાય છે. તેની કમ્મર દુખવા માંડે છે, અને ચક્કર આવે છે. એ નબળી

પડી જાય છે. એના શરીરમાંથી રસકસ ઉડી જાય છે અને લોહીનો નાશ થવાથી દમ, ખાંસી, ક્ષય કે એવા જ ભયંકર રોગમાં એ સપડાઈ જાય છે.

માણેક—હવે હું આ બરાબર સમજી ગઈ. પણ બહેન! બાળકને દાંત ક્યારે ફૂટે છે?

સમજુ—સાધારણ રીતે બચ્ચું જ્યારે ૬–૮ મહિનાનું થાય છે ત્યારે દૂધીઆ દાંતની ટશરો ફૂટે છે. બે અઢી વર્ષે બધી બાજુના દૂધીઆ દાંત આવી જાય છે. આ દાંત પાંચ–છ વરસે પડવા માંડે છે અને પછી કાયમના દાંત આવવાની શરૂઆત થાય છે.

માણેક—બહેન! એક વાત પૂછવાની હું ભૂલી ગઈ છું. બાળકને કેટલા કલાક ઊંઘાડવું જોઈએ? આ માટેનો કંઈ નિયમ છે ખરો?

સમજુ—હા, છે જ. અનુભવી ડોકટરો અને વૈદોનું કહેવું છે કે બાળકને સમયસર જ ઊંઘાડવું જોઈએ. એ વધુ ઊંઘે કે વધુ જાગે તો એની તંદુરસ્તીને હાનિકારક છે. બાળકની ઊંઘ કેટલી હોવી જોઈએ તે તમને આ કોઠા ઉપરથી સમજાશે:—

વય	ઊંઘ
બાળક પહેલે મહિને	૨૦ કલાક
પહેલાથી ૭ મહિના સુધી	૧૬ થી ૧૮ કલાક
છઠ્ઠાથી બારમા મહિના સુધી	૧૫ થી ૧૬ કલાક
બીજાથી ત્રીજા વરસમાં	૧૪ કલાક

ત્રીજાથી ચોથા વરસમાં	૧૨ કલાક
પાંચથી દશ વરસમાં	૯ થી ૧૦ કલાક
દશથી પંદર વરસમાં	૯ કલાક

આ મુજબની ઊંઘ હોવી જરૂરની છે.

માણેક—બાળકને શીતળા માતા ક્યારે કઢાવવા જોઈ એ ?

સમજુ—દરેક સમજુ માતા બાળકને જેમ બને તેમ વહેલા જ શીતળા કઢાવી લે છે. શીતળા કઢાવવાનું મુલતવી રાખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ ભયંકર પણ આવે છે. એ કામમાં ઢીલ કરવી સારી નથી. બચ્ચું બે મહિના પસાર કરી ગયું કે તરત જ શીતળા કઢાવી લેવા. એને માટેનો સારો સમય ડૉકટરોએ બે થી છ મહિનાનો ગણ્યો છે. શીતળાનો ઉપદ્રવ ચાલુ હોય તો એક મહિનામાં પણ તે કઢાવી લેવા. મોટી વયે શીતળા કઢાવવા તે ભયંકર ભૂલ કરવા જેવું છે અને આ માટે પસ્તાવાનો વખત પણ આવે છે. શીતળા મૂકાવ્યા બાદ દાણા બરાબર નીકળે એ ખાસ જરૂરનું છે.

કેટલીક માતાઓ સાતમે વર્ષે બાળકને બીજીવાર પણ શીતળા મૂકાવે છે અને તેમાં કંઈ ખોટું પણ નથી.

માણેક—બાળકને તાવ આવતો હોય તો તે સમયે શીતળા કઢાવાય ખરા ?

સમજુ—ના. બાળક માંદું હોય, તેના દાંત ફૂટતા

હોય તથા તેને તાવ કે ઝાડાનો રોગ ચાલુ હોય તો તેવે વખતે શીતળા કઢાવવા યોગ્ય નથી.

બસ, બહેન પ્રસૂતિને લગતી બધી વાતો મેં તમને જણાવી દીધી છે. બચ્ચાંના ભલા માટે આપણી બહેનો જો આ સલાહને માન્ય કરે અને આ શીખી લે તો હું માનું છું કે આપણા દેશનું બાળ-મરણનું પ્રમાણ તદ્દન ઘટી જ જાય. હું જ નથી માનતી-બધાંની જ માન્યતા છે કે અજ્ઞાનતાને લઈને જ સોમાંથી નેવું બાળકો આપણા આ દેશમાં મરી જાય છે. પ્રસૂતિશાસ્ત્રને લગતી અજ્ઞાનતા આપણા દેશમાંથી દૂર થાય તો તેને અંગેના બધા વહેમો પણ દૂર થઈ જાય અને બચ્ચાંની ઓલાદ વધી તે સશક્ત-દીર્ઘજીવી બને એમાં શંકા જ નથી. અસ્તુ

(સમાપ્ત)

પ્રકાશક : નંદલાલ મોહનલાલ ઠક્કર
એન. એમ. ઠક્કરની કું.
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ મુંબઈ નં. ૨

મુદ્રક : ચતુરભાઈ શનાભાઈ પટેલ
શ્રી મહેન્દ્ર મુદ્રણાલય, મામાની
હવેલી, શાકબજાર, અમદાવાદ

માસિક આંહણી બંધ થવાના દિવસને આધારે બાળજન્મની ચોક્કસ તારીખ દર્શાવતો કોઠો.

અંગ્રેજી મહિનાની સામે મુકેલા ઉપરનીચેના આંકડામાં ઉપરનો આંકડો ગર્ભાધાનની તારીખ દર્શાવે છે, જ્યારે નીચેનો આંકડો બાળજન્મની તારીખ સુચવે છે. વધુ સમજ માટે એક દ્રષ્ટાંત લઇએ – પેલી જાન્યુઆરીનાં ગર્ભ રહેનાર બ્હેન તારીખ ૮ મી ઓકટોબરનાં પ્રસુતા બને છે તેમ નીચેનાં કોઠાની શરૂઆતમાં જોતાં નક્કી થાય છે. આ રીતે કોઠાની શરૂઆતમાં જાન્યુઆરીની સામે પેલી તારીખ છે તે ગર્ભાધાન દિવસની છે અને ઓકટોબરની સામે ૮ મી તારીખ છે તે તારીખ પ્રસુતી દિવસની સમજવી. દરેક કોઠામાં ઉપરની પેલી તારીખ ગર્ભાધાનની અને નીચેની તારીખ પ્રસુતી દિવસની સમજી આ કોઠાનો ઉપયોગ કરવો. એટલે ઘણી જ સરળતાથી બાળજન્મ દિવસ નક્કી થશે.

જેન્યુઆરી ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ઑક્ટોબર ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	નવેંબર
ફેબ્રુઆરી ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮				
નવેંબર ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫				ડિસેંબર
માર્ચ ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ડિસેંબર ...	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	જેન્યુઆરી
એપ્રિલ ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
જેન્યુઆરી ...	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪		ફેબ્રુઆરી.
મે ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
ફેબ્રુઆરી ...	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	માર્ચ.
જુન ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
માર્ચ ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬		એપ્રિલ.
જુલાઈ ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
એપ્રિલ ...	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	મે.
ઑગષ્ટ ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
મે ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	જુન.
સપ્ટેંબર ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
જુન ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭		જુલાઈ.
ઑક્ટોબર ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
જુલાઈ ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	ઑગષ્ટ.
નવેંબર ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦		
ઑગષ્ટ ...	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	૧	૨	૩	૪	૫	૬		સપ્ટેંબર.
ડિસેંબર ...	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૩૧	
સપ્ટેંબર ...	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	ઑક્ટોબર